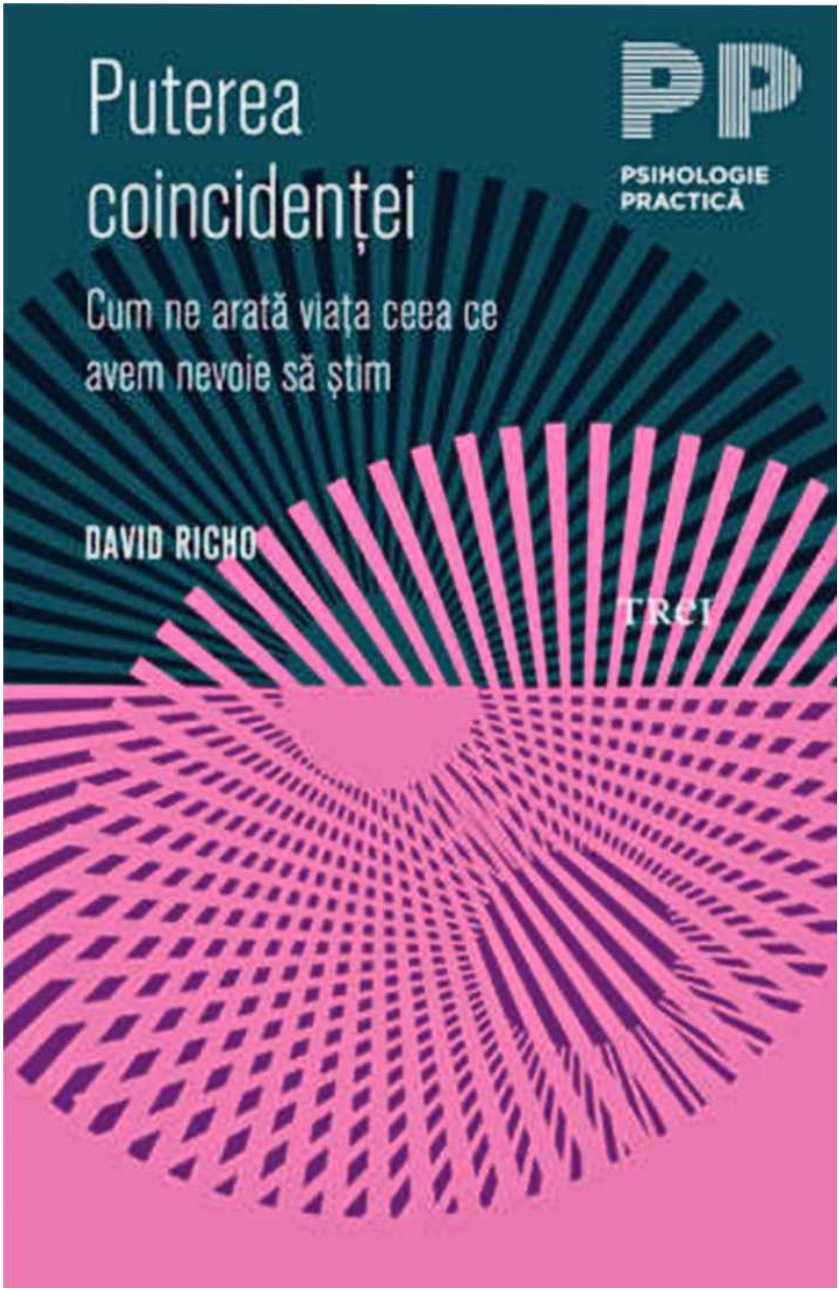
Puterea coincidenței
Cum ne arată viața ceea ce avem nevoie să știm
DAVID RICHO
PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI

O femeie comandă o rochie roșie la un magazin și îi e trimisă una neagră. Când să semnaleze eroarea, sora ei o anunță că mama lor a murit.

Coincidența semnificativă este o întâlnire bulversantă și uneori înfricoșătoare între lume și sinele nostru. Ceva se întâmplă în lumea exterioară și se potrivește exact cu ceea ce avem chiar acum nevoie, arătând că natura noastră umană și mama natură sunt două fațete ale aceleiași monede.

Nimic nu este întâmplător...

Clipele de coincidență ne cer să acordăm atenție celor ce urmează să se întâmple pe drumul nostru, în viitorul apropiat sau puțin mai îndepărtat. Din acest punct de vedere, loviturile dureroase pot deveni momente de tranziție pline de grație, iar opririle pot deveni trepte. Atenți la destinul nostru, îl urmăm deliberat în loc de a-i rezista, a ne plânge de el sau a ne regreta în vreun alt fel soarta, acceptăm sensul în care se rotește roata vieții și găsim o semnificație în ceea ce pare a fi o întâmplare.

Puterea coincidenței te va ajuta să interpretezi o serie de întâmplări similare, să accepți forțele benefice din jurul tău, să înțelegi cum poți fi călăuzit prin evenimentele vieții de visele tale, să îți folosești imaginația creativă în alegerile pe care le faci și să trăiești în conformitate cu cele mai profunde trebuințe și dorințe ale tale, așa cum ți le dezvăluie coincidențele semnificative.

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI
EDITURA TREI.RO

DAVID RICHO terapeut, profesor și autor, doctor în filosofie, susține seminarii pe tot cuprinsul Statelor Unite. A scris *How to be an Adult in Relationships* și *The Five Things We Cannot Change*.

COLECŢIE COORDONATĂ DE Vasile Dem. Zamfirescu

TRei

Puterea coincidentei j

Cum ne arată viaţa ceea ce avem nevoie să ştim

DAVID RIGHO

Traducere din engleză de Sofia Manuela Nicolae

EDITORI:

Silviu Dragomir Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCŢIE:

i

Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:

Raluca Hurduc

DTP:

Eugenia Ursu

CORECTURĂ:

Elena Bitu j

Eugenia Ursu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României Richo, David

Puterea coincidenţei: cum ne arată viaţa ceea

ce avem nevoie să ştim / David Richo; trad.: Sofia Manuela Nicolae.
— Bucureşti: Editura Trei, 2011
ISBN 978 – 973 – 707 – 564 – 2
I. Nicolae, Sofia Manuela (trad.)
159.9
Titlul original: The Power of Coincidence.
How Life Shows Us What We Need to Know Autor: David Richo
Copyright e 1998, 007 by David Richo
e Editura Trei, 2011 pentru prezenta ediţie

Fiului meu, Josh, o sincronicitate a iubirii şi bucuriei:

La frageda vârstă de opt ani, natura te-a învăţat cel mai profund paradox uman:

Alergând triumfător spre malul iazului.

Cu pâinea pe care o rupseseşi cu atenţie – în bucăţi potrivite pentru o raţă – chipul tău, luminat de o aşteptare înfocată, s-a întunecat sub povara dezamăgirii şi a deznădejdii: nicio pasăre, nicăieri.

Aveai de ales: păstrezi pâinea sau o arunci, totuşi, în apă: raţe întârziate ar putea sosi în altă zi – fără Josh.

O aruncare – şi brusc, oh, ochii tăi surprinşi, chipul tău reînsufleţit!

Un stol de raţe a venit ţintă, alunecând, la picioarele tale: mai multe decât te-ai aşteptat vreodată, mai aproape decât ai sperat vreodată, din senin, de nicăieri, de peste tot.

Fie ca mereu să se întâmple aşa, Josh.

Cuprins

Prefaţă
Introducere

1. O clipă devine impuls
Ce este sincronicitatea?
Numeroasele căi de manifestare
Povesti în care se manifestă sincronicitatea
Cum învăţăm să ne deschidem către sincronicitate
Interpretarea evenimentelor sincronistice
2. Ce rol are sincronicitatea în viaţa şi relaţiile noastre
Experienţele şi evenimentele care ne-au adus aici
O parte întunecată
A exersa mintea începătorului
Sincronicitate şi oglindirea iubirii
Poveşti care ne dezvăluie pe noi şi relaţiile noastre
3. Eul nostru şi coincidenţele sale
A exersa renunţarea la eu A te face de râs/a salva aparenţele Despre eu şi sine, pe scurt A alege fără intervenţia eului
Doar coincidentă
Exersarea unui ceremonial pentru vizitele spiriduşului
4. Timpul şi locul nostru
Numai o singură lume Timpul necesar
Talentul cunoaşterii sicronizării proprii A contopi truda cu harul divin când momentul nu este potrivit A utiliza timpul
5. Soartă sau destin?
Destinul nostru împlinit Cum să aflăm ce dorim o poveste fatidică l\lu’ este loc pentru hazard Modalităţi de predicţie
6. Condiţii şi crize

Premisele vieţii umane j
Cum ne ajută evenimentele Utilizând instrumentele Criză
Pătrunderea în adâncuri Un exerciţiu de meditaţie i
Călăuze ce ne vin în întâmpinare Observarea forţelor benefice j
7. Sincronicitatea în visele noastre
A-ţi aminti visele şi a învăţa din ele
Vise recurente Vise arhetipale
Analiza visului şi imaginaţia activă Grija şi atenţia acordate viselor
8. Sincronicitatea şi spiritualitatea noastră
A concretiza iubirea Cum să ne oprim şi să vedem A lucra în spaţiu Pregătit pentru naştere Afirmând şi dedicând
Epilog
Prefaţă j

Această carte a fost publicată cu mai bine de zece ani în urmă, sub titlul *Unexpected Miracles*: *The Gift of Synchronicity and How to Open It* (*Miracole Neaşteptate*: *cadoul sincronicităţii şi cum să îl deschidem*). De atunci, capacitatea mea de a înţelege coincidenţa semnificativă s-a aprofundat sub multe aspecte. Astăzi sunt mai conştient de felul în care sincronicitatea este întruchipată în viaţă şi în relaţii. În plus, sunt mai importante pentru mine acum provocările de a te deschide în faţa întorsăturilor sorţii, de a accepta sensul în care se roteşte roata vieţii şi de a găsi o semnificaţie în ceea ce pare a fi o întâmplare.

Gradul mai ridicat de conştientizare şi recunoştinţa faţă de harurile divine care decurg

din sincronicitate m-au determinat să revizuiesc această carte, să continui explorarea puterii misterioase a coincidenţei în propria mea viaţă şi în vieţile celorlalţi. Scriu la ediţia de faţă, corectată şi adăugită, cu speranţa de a putea împărtăşi mai plenar înţelegerea pe care am dobândit-o despre felul în care toate acestea se desfăşoară şi înfloresc.

Sunt recunoscător personalului editurii Shambhala pentru încrederea sa în acest proiect şi, în special, redactorului meu, Eden Steinberg, care, prin acordarea sa atât de sensibilă la vorbele şi tăcerile mele, le conferă o sonoritate mai armonioasă.

Pe ţărmu-acesta, dulce-i somnul lunii!
Să stăm aici, lăsându-ne furaţi
De muzică… Suava-i armonie
Se potriveşte cu tăcerea nopţii.

Şezi, Jessica! Priveşte firmamentul cu mici tipsii de aur pardosit!

Nu-i stea, cât de măruntă, să nu cânte.

Mişcându-se pe crugu-i ca un înger în corul heruvimilor cu-ochii tineri.

Aceeaşi armonie stăpâneşte şi sufletul nemuritor, dar noi, închişi în straiul nostru gros, de lut.

N-o auzim.

William Shakespeare, *Neguţătorul din* 1

1 W. Shakespeare, *Neguţătorul din Veneţia*, Bucureşti, Adevărul Holding, 2009, p. 653. (*N.t.*)

Introducere însăşi clipa-ţi cere s-asculţi şi să-ţi deschizi urechea bine!

— William Shakespeare, *Furtuna*

Este posibil ca o serie de corelaţii neobişnuite sau întâmplări similare să nu fie doar simple coincidenţe, ci coincidenţe semnificative. Această sincronicitate poate fi tocmai impulsul ce ne este necesar pentru a efectua schimbările şi a dobândi stările de trezire pe care suntem pregătiţi să le trăim. Clipele de sincronicitate ne cer să acordăm atenţie celor ce urmează să se întâmple pe drumul nostru, în viitorul apropiat sau puţin mai îndepărtat. Din acest punct de vedere, lovituri dureroase pot deveni momente de tranziţie pline de graţie, iar opririle pot deveni trepte. Noi apreciem că oamenii, locurile şi evenimentele vieţii noastre ne arată ceea ce avem nevoie să ştim sau încotro suntem pregătiţi să ne îndreptăm. Fiecare fiinţă şi fiecare obiect din povestea noastră contribuie la găsirea sensului vieţii noastre şi nu mai avem a ne teme de nimic. Rămânem, apoi, atenţi la destinul nostru şi îl urmăm deliberat în loc de a-i rezista, a ne plânge de el sau a ne regreta în vreun alt fel soarta.

Dacă viaţa noastră s-ar desfăşura numai în conformitate cu planurile pe care le avem, oricât de raţionale sau exagerate sau restrânse ar fi, am rata multe surprize. S-ar putea să nu observăm cum se deschid noi porţi spre relaţii în care creştem şi care ne transformă în opere de artă. Este posibil ca viaţa planificată de mintea noastră precaută să nu cuprindă toate schimbările şi întorsăturile ce declanşează eliberarea energiei noastre creatoare sau coliziunea forţelor care ne fac într-adevăr extraordinari.

Poate că totul se întâmplă în viaţă exact aşa

cum ne propunem. Apoi, dintr-odată, cunoaştem pe cineva sau aflăm ceva, sau avem un accident, sau ne prăbuşim, iar lumea noastră se îndreaptă într-o nouă direcţie care, în cele din urmă, se dovedeşte a fi benefică. Acele evenimente neaşteptate pe care nu ne stă în putinţă să le controlăm sunt forţele sincronicităţii, care ne transformă în ceea ce suntem – şi ceea ce eram dintotdeauna sortiţi să fim.

Sincronicitatea este o întâlnire bulversantă şi uneori înfricoşătoare între lume şi sinele nostru. Ceva se întâmplă în lumea exterioară şi se potriveşte exact cu ceea ce avem chiar acum nevoie, arătându-ne că natura noastră umană şi mama natură sunt două faţete ale aceleiaşi monede. În natură, fiecare anotimp produce tocmai acele condiţii necesare echilibrului ecologic pentru dezvoltarea sa. La fel şi noi, de-a lungul istoriei noastre umane, continuăm să dăm numai peste acele lucruri de care avem nevoie pentru a evolua ca fiinţe sănătoase psihic şi conştiente din punct de vedere spiritual. Sincronicitatea vine spre noi ca o forţă ce ne susţine în această evoluţie. Suntem ajutaţi să ne găsim pe noi înşine, iar noi, la rândul nostru, îi ajutăm pe alţii să se găsească pe ei înşişi. Astfel, sincronicitatea contribuie la împlinirea fericită a destinului nostru personal într-o lume de-a pururi luminoasă, care aspiră la şi mai multă lumină.

Pe măsură ce sincronicitatea anulează graniţa dintre noi şi natură, ea estompează, de asemenea, linia de demarcaţie dintre ceea ce este supus timpului şi ceea ce se află în afara lui. Ea

reliefează momentele care ne arată că eternitatea este fundamentul fiinţei noastre. Când ne încredem în acest lucru, acţiunile noastre pornesc din acel fundament şi se desfăşoară în conformitate cu el. Mergem în paşi de dans, executând nu un balet formal, ci redând un ritm sprinten, uneori lipsit de gust sau chiar ireverenţios. De fapt, tot ceea ce ni se întâmplă este sincronicitate, întrucât totul se încadrează perfect în calea noastră pas cu pas către realizarea propriului potenţial.

Cei mai mulţi dintre noi suntem destul de conştienţi de puterile noastre limitate şi nu atât de conştienţi de potenţialul nostru nemărginit. Acest potenţial este adevăratul nostru sine, o energie necondiţionat şi universal iubitoare, judecând cu înţelepciunea veacurilor şi având putere de vindecare din belşug. Când aceste forţe adormite sunt activate, acţionăm în concordanţă cu ceea ce este mai bun în noi. Totuşi, puterile spirituale pe care le deţinem pot rămâne giganţi adormiţi în psihicul nostru, fără ca vreodată să se manifeste în acţiunile pe care le întreprindem. Atunci, destinul nostru rămâne neîmplinit, iar viaţa noastră poate fi cuprinsă de sentimentul că lipseşte ceva. Sincronicitatea apare pentru a ne trezi şi a ne împlini.

Sincronicitatea ne arată că universul orchestrează în aşa fel unele întâmplări, încât să se poată armoniza cu cerinţele călătoriei noastre interioare. Cuvintele lui Shakespeare, citate în prefaţa acestei cărţi, o oglindesc: „Aceeaşi armonie stăpâneşte şi sufletul nemuritor”.

Evenimentele ce dovedesc sincronicitate sunt neobişnuite, neaşteptate şi nu sunt puse la cale sau controlate de eul uman. Din această privinţă, ele sunt miracole ce atestă legătura dintre noi şi univers. Noi nu putem provoca apariţia acestui gen de miracole, însă le putem întâmpina şi acorda ospitalitate în odăile, ferecate încă, ale sufletelor noastre. Astfel, odată ce puterea coincidenţei este respectată, ea ne dezvăluie multe minunăţii. Paginile ce urmează ne arată cum se poate întâmpla acest lucru.

Organismul uman vine pe lume echipat cu puteri autovindecătoare. Avem în interiorul nostru trei vindecători de nădejde şi foarte pricepuţi – trei haruri divine. Primul este un medic interior – harul trupului – care dă fuga la scena unui accident. Ne tăiem la un deget, iar el aduce trombocite pentru a opri sângerarea şi celule albe pentru a împiedica infectarea. Noi putem lua parte la acest proces spălând şi bandajând tăietura – abilităţi pe care le-am deprins din manualul nostru de prim ajutor.

În noi se află, de asemenea, un psiholog interior – harul psihicului – care ştie exact cum să ne ajute atunci când suntem răniţi emoţional. Când suferim o pierdere devastatoare, el aduce lacrimi de jale la locul rănit. Noi ne putem alătura lui, implicându-ne activ în travaliul de doliu. Să avem încredere că psihologul nostru interior are la îndemână un program perfect, adaptat fiecărei crize care poate surveni. Pentru ca acel program să fie prompt şi eficace, eforturile noastre trebuie îndreptate în aceeaşi direcţie.

Cu toţii cunoaştem metafora îngerului păzitor. Acesta este preotul nostru interior, ghidul nostru spiritual – harul sufletului – care ştie întregul itinerar al călătoriei noastre prin viaţă şi poate oferi prevederea necesară. El aduce sincroni citate, vise, intuiţii, explozii de imaginaţie, creativitate spontană, revelaţii şi alte daruri spirituale. Noi participăm acordând o atenţie fidelă şi acţionând, apoi, în armonie cu chemările destinului nostru. Abilităţile necesare unei astfel de întreprinderi sunt prezentate în această carte.

Exerciţiul fizic duce la bucuria de a fi sănătos. Travaliul psihologic duce la bucuria unei vieţi responsabile şi a unei relaţionări eficiente. Demersul spiritual duce la bucuria iubirii universale. Sarcina noastră în toate cele trei domenii constă în sincronizarea abilităţilor deprinse şi a resurselor cu care ne-am născut. Acesta este dansul, mişcările coordonate ale efortului personal şi ale harului divin, care pun în act ecuaţia completitudinii umane. Puterea personală reprezintă încrederea răbdătoare şi de nestrămutat în faptul că cele trei haruri divine există şi acţionează în psihicul nostru. Ea este sincronicitatea la lucru – sau, mai degrabă, la joacă.

Ca psihoterapeut, profesor şi scriitor, obiectivul meu personal este acela de a dezvălui existenţa acestui izvor care se află în fiecare dintre noi. Cărţile mele şi, în special, aceasta, se doresc a fi manuale care să vină în sprijinul muncii minunate întreprinse de psihologul şi de preotul nostru interior. Sper că ne putem întări încrederea

în lumina demnă de încredere din interiorul nostru şi cultiva abilităţile ce-i permit să devină vizibilă.

În această carte învăţăm cum să recunoaştem sincronicitatea în experienţa noastră de zi cu zi, în imaginaţia şi în visele noastre. Printr-o astfel de conştientizare intensă percepem acel ceva ce se poate afla, în incubaţie, în profunzimile ascunse ale inconştientului nostru. Recunoaştem, atunci, semnificaţia crucială a sincronizării în tot ceea ce facem. În aceste pagini mă voi inspira din conceptul jungian de imaginaţie activă, din practicile budiste tibetane şi din alte tehnici şi învăţături care ne ajută să lucrăm cu fenomenul sincronicităţii şi să beneficiem de prezenţa lui. Deşi mă apropii mult de gândirea jungiană, intenţia mea nu este aceea de a prezenta viziunea lui Jung, ci de a explora ce se întâmplă atunci când munca sa este împletită cu alte tradiţii ale înţelepciunii, printre care budismul, psihologia transpersonală şi datinile mistice ale spiritualităţii.

În cele din urmă, această lucrare te ajută să înveţi cum „să citeşti” sincronicitatea în propria ta viaţă, pentru a putea descoperi:

Cum să interpretezi o serie de întâmplări similare

Cum să te deschizi către forţele benefice din jurul tău

Cum să depăşeşti temerile care te împiedică să fii tu însuţi

Cum să te raportezi la soartă şi să participi la propriul tău destin

Cum să deosebeşti momentul potrivit de

momentul nepotrivit

Cum să foloseşti imaginaţia creativă în alegerile pe care le faci

Cum să-ţi preţuieşti visele şi să înveţi din ele

Cum să integrezi travaliul tău psihologic şi spiritual

Cum să trăieşti în conformitate cu cele mai profunde trebuinţe şi dorinţe ale tale

? î?

Citind această carte, îţi va fi mai uşor să observi miracolele care se petrec peste tot în jurul tău şi în tine. Ea prezintă un program incitant şi totuşi simplu, care îţi dă un sentiment al propriei eficienţe şi capacităţi de conectare spirituală. Conştientizarea sincronicităţii te transformă într-o persoană mai profundă, mai ales pe măsură ce înţelegi că semnificaţia ascunsă a poveştii tale şi a universului este una şi aceeaşi. Acest tip de conştientizare duce la o armonizare sincronă, melodică, a muzicii din sufletul tău şi a ritmurilor sferelor cosmice – care sunt, desigur, acelaşi lucru. Iată esenţa monologului din *Neguţătorul din Veneţia* care apare în prefaţa cărţii şi la care vom reveni pe parcursul textului. Acest citat reprezintă o exprimare cât se poate de completă şi emoţionantă a tot ceea ce cartea de faţă încearcă să redea.

Sincronicitatea ne dovedeşte capacitatea limitată de explicare a întâmplării. De vreme ce corelaţiile se manifestă fără ca noi să exercităm vreun control, avem credinţa că ceva, nu ştim ce, lucrează în permanenţă, nu ştim cum, pentru a ne transforma în mai mult decât suntem acum,

pentru a face din lume mai mult decât este în prezent.

Ce destin preţios şi privilegiat avem noi, oamenii: să însoţim lumina şi iubirea pe măsură ce pătrund în această lume! Suntem o gardă de onoare formată dintr-o lungă procesiune de strămoşi şi urmaşi care, la fel ca noi, se află mereu pe drum şi permanent deja Aici.

„Ne petrecem vieţile aşteptând marea zi, marea bătălie sau marea faptă de vitejie. Însă această excelenţă exterioară nu le este dată multora şi nici nu este necesară. Cât timp fiinţa noastră pune suflet în totul, atunci acel suflet se va ivi din eforturile noastre ascunse, anonime… Numai o singură ostie trece direct din mâinile care frământă aluatul în mâinile care-l binecuvântează”.

Pierre Teilhard De Chardin

O clipă devine impuls

CE ESTE SINCRONICITATEA?

Sincronicitatea este un termen folosit de Carl Jung pentru a descrie coincidenţele înrudite prin semnificaţie, nu prin cauză şi efect. Deşi aceste coincidenţe ne afectează viaţa, noi nu deţinem controlul asupra lor. Pentru Jung, coincidenţa semnificativă, şi nu întâmplarea, reprezintă forţa ce guvernează întreaga experienţă şi istorie umană. Astfel, sincronicitatea marchează destinul nostru colectiv şi personal.

De obicei, conştientizăm sincronicitatea şi o trăim ca pe ceva misterios. Pe măsură ce îi acordăm mai multă atenţie, înţelegem cum se desfăşoară destinul nostru şi cum să ne implicăm

în el. Sincronicitatea ne arată că evenimentele se derulează conform unui model invizibil de conexiuni. La nivel personal, sincronicitatea ne poate îndrepta paşii spre noi provocări sau ne poate învăţa ceea ce avem nevoie să ştim. Sincronicitatea acţionează, de asemenea, în evenimentele mondiale, pentru a înlesni evoluţia umană.

Printre evenimentele sincronistice se numără coincidenţele semnificative, legăturile, corelaţiile, convergenţele sau corespondenţele care ne pot călăuzi, avertiza că nu ne aflăm pe drumul nostru sau ne pot confirma drumul. Sincronicitatea se manifestă, de asemenea, printr-o serie de întâmplări sau experienţe similare. Se poate ivi sub forma unui eveniment singular frapant, care stârneşte o reacţie în lanţ. Este întotdeauna neaşteptată şi cumva stranie, dacă ne gândim la precizia corelaţiei sau a revelaţiei pe care le declanşează. Iată de ce este imposibil să iei sincronicitatea drept simplă coincidenţă.

În sincronicitate, evenimente aparent aleatorii *colaborează* în scopul de a crea o corelaţie semnificativă pentru persoana vizată. Jung a scris despre un „principiu al corelaţiei acauzale", în care conexiunile sunt date de semnificaţie şi nu se supun relaţiei tradiţionale cauză-efect. Fizica cuantică arată că pot fi într-adevăr corelate evenimente îndepărtate unul de altul, fără a exista între ele o legătură directă, materială, cauză-efect.

Felul în care se întâmplă lucrurile şi ce se va întâmpla formează un câmp de conştiinţă unde se

manifestă coincidenţe semnificative. Ce este semnificaţie şi ce este o coincidenţă? Semnificaţia apare atunci când un eveniment sau o experienţă din viaţa conştientă ne pune în contact cu forţe inconştiente ce ne conduc la împlinirea destinului nostru. Orice duce la naştere, moarte, găsirea unui scop al vieţii sau trezirea către conştiinţa spirituală reprezintă destinul nostru. Coincidenţa este o legătură între două realităţi până nu de mult separate. Sincronicitatea uneşte ceva ce se întâmplă în afara noastră cu ceva care se întâmplă în interiorul nostru. De fapt, sincronicitatea ne arată că nu există o linie reală de demarcaţie între înăuntru şi afară, între realitatea interioară şi realitatea exterioară. Este o interacţiune continuă. În acest sens, sincronicitatea este un eveniment spiritual, unul care demonstrează unitatea realităţii umane, naturale şi divine.

Termenul *sincronicitate* provine din grecescul *syn*, „împreună cu” – adică legătură – şi *chronos*, care înseamnă „timp”. Sincronicitatea este o legătură sau conexiune care are loc la momentul oportun. O corelaţie între două lucruri iese dintr-odată la suprafaţă. Conexiunea a fost întotdeauna prezentă, însă prin intermediul unei coincidenţe imediate şi semnificative devine vizibilă aici şi acum. Iată un exemplu: doi prieteni apropiaţi, din copilărie, îşi pierd urma unul altuia. Adulţi fiind, ei se întâlnesc într-o zi din întâmplare şi, curând după aceea, se îndrăgostesc unul de celălalt. Coincidenţa semnificativă rezidă în faptul că ei erau dintotdeauna sortiţi unul altuia şi s-au întâlnit exact în momentul în care erau pregătiţi

să ştie acest lucru şi să acţioneze în consecinţă.

Coincidenţa se referă, de obicei, la ceea ce se întâmplă la un anumit moment dat. De exemplu, ajung la scena unei crime la timp pentru a interveni şi a salva viaţa cuiva. Însă legăturile şi corelaţiile semnificative pot fi şi continue, adică întotdeauna prezente şi esenţiale, deşi adesea neobservate. De exemplu, tatăl meu, preot fiind, este prezent pe parcursul întregii mele copilării ca ghid şi model, ceea ce mă determină să recunosc faptul că şi eu îmi doresc să urmez o viaţă de devoţiune şi spiritualitate. Astfel, lumea sincronicităţii cuprinde atât uimitoarele revelaţii ale clipei, cât şi conştientizările mai lente, mai tăcute.

Este posibil ca o coincidenţă oarecare să nu fie sincroni citate, ci doar sincronizare, adică simultaneitate. Iată un exemplu simplu al diferenţei dintre sincronicitate şi sincronizare: eu mă tem să sar în apă şi, aflat la piscină, văd un tată care îşi învaţă fiul să plonjeze. Sunt mişcat de blândeţea tatălui şi de eleganţa cu care sare în apă. Privesc şi învăţ şi, cumva, frica îmi dispare. Aceasta a fost o simplă coincidenţă, sincronizarea necesităţii şi a resursei. Mai târziu, datorită faptului că am învăţat să plonjez în apă, îmi creşte încrederea în mine şi, în cele din urmă, devin instructor, îmi deschid o şcoală de sărituri şi chiar ajut un tânăr, speranţă olimpică. Pot pune această muncă plină de satisfacţii pe seama primei mele experienţe la piscină, când „am furat” tehnica. Astfel, acel eveniment originar devine sincronicitate. Întotdeauna avusesem această

chemare; am învăţat să fac sărituri la un anumit moment dat. Iată cum acţiunea esenţială neîntreruptă a devenit o realitate existenţială, aici şi acum. Venind în completarea semnificaţiei, descopăr că, în vremuri străvechi, a sări în apă de pe o stâncă înaltă era un ritual iniţiatic, reprezentând o plonjare în apele necunoscute ale renaşterii, o formă primitivă de botez. Aceasta îmi sporeşte sentimentul că întreprind o lucrare spirituală. Acum, sincronicitatea a atins o zonă mai profundă din mine şi harul său mi-a apărut mai clar. Am pătruns pe tărâmul miraculosului.

Într-adevăr, sincronicitatea nu poate apărea printr-o intervenţie conştientă a eului, de vreme ce este o manifestare a harului divin, o coborâre a lumii transpersonale pe peluza din faţa casei noastre. Este o clipă ce exprimă unitatea care a existat dintotdeauna între psihologic şi spiritual, minte şi univers, tu şi eu, noi şi totul. Apare atunci când ceva inconştient este gata să facă un pas în conştiinţă.

Carl Jung a descris sincronicitatea ca pe „o relaţie acauzală dar semnificativă între evenimente fizice şi psihice… un moment special de ordine acauzală… Succesiunea conştientă devine simultaneitate… Din punctul de vedere al sincronicităţii, evenimentele desfăşurate în spaţiu şi timp semnifică mai mult decât o simplă întâmplare”. Astfel, sincronicitatea este opusul relaţiilor cauză-efect. În sincronicitate, legătura este realizată prin semnificaţie, nu prin reacţia liniară de la cauză la efect. De vreme ce şinele – viaţa mai cuprinzătoare din noi şi din univers, care

transcende eul şi capacitatea de separare – nu depinde de timpul liniar, el poate folosi un alt model în locul succesiunii. Pot exista şi momente în care lucrurile să se desfăşoare concomitent, nu în ordinea cauză-efect. În lumea atemporală a psihicului, simultaneitatea ia locul progresiei liniare. Sincronicitatea este cuvântul care desemnează această alternativă. A spune că ceva transcende relaţia cauză-efect înseamnă că acel ceva se află în afara controlului eului, un alt indiciu al acţiunii sinelui.

NUMEROASELE CĂI DE MANIFESTARE

Sincronicităţile se grupează în jurul unor evenimente semnificative, atât personale, cât şi istorice. Impactul lor poate avea în noi o rezonanţă pozitivă sau negativă. De exemplu, multe coincidenţe semnificative s-au întâmplat atunci când s-a scufundat Titanicul şi când preşedinţii Lincoln şi Kennedy au fost asasinaţi. Unii pasageri s-au îmbarcat pe Titanic în pofida raţiunii; alţii şi-au contramandat plecarea; unii au luat locul altora; alţii şi-au anulat rezervarea, presimţind pericolul. Asasinările preşedinţilor Lincoln şi Kennedy cuprind o serie de coincidenţe. În ambele situaţii, soţiile lor erau prezente; succesorul atât al unuia, cât şi al celuilalt se numea Johnson şi ambii erau senatori din sud; ambii asasini au fost ucişi, la rândul lor, înainte de a avea loc vreun proces; Booth l-a împuşcat pe Lincoln într-un teatru şi s-a ascuns într-un depozit, în timp ce Oswald a tras în Kennedy dintr-un depozit şi s-a refugiat într-un teatru.

La un nivel personal, Norma comandă o

rochie roşie pentru o petrecere, însă îi este trimisă o rochie neagră. În timp ce este pe cale să anunţe eroarea la magazin, primeşte un mesaj de la sora sa: „A murit mama. Vino la înmormântare”. Norma credea că deţine controlul asupra vieţii sale; credea că ştie ce-i va aduce următorul moment şi ce are nevoie. Evenimentul sincronistic i-a spus contrariul şi a pregătit-o pentru ceea ce urma, de fapt, să se întâmple; ceva mult mai important era pe cale de a se produce. Sincronicitatea este surpriza pe care o avem atunci când ceva neplănuit sau nedorit îşi găseşte, brusc, locul.

Sincronicitatea lucrează, de asemenea, direct sau simbolic, prin vise, intuiţii sau premoniţii. Ele pot vorbi unei situaţii de viaţă prezente, acordându-i o semnificaţie utilă. Sincronicitatea apare într-un vis care dezvăluie ceea ce este deja adevărat sau pe cale de a se adeveri. Cu o săptămână înainte ca tragedia să se întâmple.

Lincoln a visat că va fi asasinat. După cum vom vedea, între vise şi astrologie există multe analogii sincronistice.

Evenimentele consecutive ale vieţii reprezintă ordinea exterioară a existenţei noastre. În vise şi sincronicitate se manifestă o ordine interioară, care ne arată legea acauzală, ascunsă, a lucrurilor. Intuiţiile sau revelaţiile ivite ca din senin sunt sincronistice întrucât reprezintă momente lămuritoare, ce permit observarea unei semnificaţii mai profunde a vieţii noastre. Funcţia intuiţiei este aceea de a dezvălui, în această clipă unică de iluminare, larga paletă de posibilităţi. Astfel, intuiţia este o rampă de lansare pentru

eliberarea imensului nostru potenţial interior.

Tot sincronicitate este şi tendinţa colectivităţii umane de a face j?

descoperiri similare în jurul aceleiaşi perioade istorice. Ne amintim teoria „rezonanţei morfice”, propusă de biologul Rupert Sheldrake. Maimuţe de pe insule diferite capătă un nou obicei: spală ignamele înainte de a le mânca. Aceasta se întâmplă aproape simultan, în condiţiile în care diversele grupuri de maimuţe nu au cum să comunice între ele. Lumea naturii are legături care transcend timpul şi spaţiul, iar acesta este tocmai locul în care rezidă sincronicitatea.

Sincronicitatea poate lua forma coincidenţei dintre un fenomen psihic şi manifestarea simultană a unui eveniment, aşa cum se întâmplă în percepţia extrasenzorială. Premoniţiile fac parte din această categorie. Jung ilustrează premoniţia sincronistică dând exemplul unui pacient de-al său care avea numeroase fobii. Toate fuseseră rezolvate în cadrul terapiei, cu excepţia uneia, teama sa de a folosi scările exterioare. După un timp, pacientul a fost ucis de un glonţ rătăcit provenit de la o luptă de stradă, tocmai când se afla pe o astfel de scară. Până la urmă, aceasta se dovedise a fi sincronicitate, o premoniţie a unui adevăr semnificativ – şi nicidecum o fobie. (Sau poate că fobia fusese un mecanism durabil de autoapărare!)

Fenomenul de déjà vu este credinţa iluzorie potrivit căreia ceva din prezent a fost deja trăit în trecut. (Dacă s-a întâmplat în realitate în trecut,

atunci este o amintire, nu un fenomen de dejă vu.) Este sincronicitate atunci când reprezintă o conexiune semnificativă cu un moment anterior încă viu în psihicul nostru, care acum ne solicită brusc şi în mod obsesiv atenţia.

Sincronicitatea se construieşte uneori de-a lungul mai multor zile, luni sau chiar ani: urcam în munţii Cretei cu câţiva în urmă, observând ecourile şi reverberaţiile stranii ale vântului, când mi-am dat seama dintr-odată că aveau o voce. O lună mai târziu, escaladam vârful muntelui Sinai şi mi-am amintit că Moise a auzit o voce care l-a determinat să pornească pe potecile acestui munte. „Era vocea pe care trebuie c-am simţit-o în munţii Cretei”, mi-am spus eu. În acea seară stăteam de vorbă cu părintele Paul, unul dintre călugării de la mănăstirea Sainte Catherine, situată la poalele muntelui Sinai. „Rugăciunea muntelui”, a rostit el. Am simţit că vocea mi se adresa mie, cerându-mi s-o aud sau chiar să-mi găsesc în ea propria voce.

Rugăciunile noastre care-şi găsesc răspunsul sunt o altă formă de manifestare a sincronicităţii, de vreme ce rugăciunile împlinite sunt conforme cu destinul nostru. Unele evenimente miraculoase descrise în tradiţiile religioase pot fi sincronicităţi. De exemplu, în povestea exodului, israeliţii au ajuns la Marea Roşie exact când sufla vântul, făcând o potecă prin mijlocul apei. Spre consternarea lor, egiptenii au sosit tocmai în momentul în care apele se ridicau din nou. Aceasta este sincronicitate pentru evrei şi

asincronicitate – „vremurile ieşitu-şi-au din matcă”[1] – pentru egipteni.

Sincronicitatea reprezintă un paradox perfect. Un paradox este o aparentă contradicţie, totuşi adevărată. Între multiplicitate şi unitate există o contradicţie aparentă. Cu toate acestea, în sincronicitate, în ceea ce priveşte semnificaţia, două evenimente devin unul. Desfăşurarea a doua evenimente, dintre care unul poate fi exterior şi altul interior, are, în esenţă, o semnificaţie unică.

O analogie poate fi găsită în fitoterapia medievală. „Legea asemănărilor” se referea la asocierea anumitor plante cu părţi ale corpului omenesc. Se credea că, în virtutea acestei asemănări, planta avea proprietăţi vindecătoare asupra organului respectiv. „Legea similitudinii” din homeopatie reprezintă, de asemenea, un exemplu: eşti vindecat de acelaşi lucru care îţi face rău. În ambele cazuri, asemănarea şi simetria sunt mijloace prin care se obţine totalitatea.

Sincronicitatea este întotdeauna frapantă şi uneori stranie. Apariţia acelui sentiment „ca de pe altă lume” poate indica faptul că un conţinut arhetipal pătrunde în conştiinţă din profunzimile psihicului nostru. Atâta timp cât conştiinţa noastră obişnuită este atinsă şi mişcată de transcendenţă, aceasta poate fi şi o experienţă religioasă. Jung comentează în *vise*, *reflecţii*: „În fond, merită să fie povestite numai acele evenimente ale vieţii mele în care lumea nepieritoare a irupt în cea

1 William Shakespeare, Hamlet (trad. Ion Vinea), Actul I, Scena 5. (N.t.)

efemeră”.[2]

Şinele arhetipal, colectiv, al umanităţii este un domeniu al perpetuei posibilităţi în timp şi al infinitei posibilităţi în spaţiu. Potenţialul său este reprezentat de întinderea generoasă a dragostei, înţelepciunii şi a puterii sale de vindecare, atât la nivelul individului, cât şi la cel al întregii naturi. Pentru ca aceste potenţialităţi să devină active în noi, eul nostru trebuie să îşi asume trei angajamente creative. Putem învăţa să iubim din tot sufletul. Putem accesa înţelepciunea intuitivă depăşind categoriile logice. Putem aduce armonie şi împăcare în lume şi în relaţiile interumane, renunţând la răzbunare. Sincronicitatea este un mesaj prin care sinele superior îndrumă eul, arătându-i cum să realizeze aceste lucruri şi îi oferă ocazii de a le pune în practică.

Astfel, sincronicitatea dezvăluie existenţa unui strat profund al scopului şi al semnificaţiei universului şi arată cum iese acel scop la suprafaţă, croindu-şi drum în vieţile noastre. Aşadar, desăvârşirea totalităţii umane porneşte de la şi se sprijină pe ordinea superioară a lucrurilor. Evenimentelor obiective le corespunde o rezonanţă subiectivă în psihicul nostru. Sincronicitatea este un exemplu imediat al acestei corespondenţe. Povestea legăturii semnificative dintre lumea subiectivă şi lumea obiectivă este relatată de sincronicitate. Evenimentele sale coordonate spontan sunt manifestări ale unităţii indiscutabile intuite în poezie, budism şi

2 C.G. Jung, Amintiri, vise, reflecţii, Bucureşti, Humanitas, 2004, p. 22. (.)

misticismul religios universal.

POVEŞTI ÎN CARE SE MANIFESTĂ SINCRONICITATEA

Iată câteva exemple de sincronicitate în plan istoric şi personal.

Sincronicitatea caracterizează călătoria spre iluminare.

Prinţul Gautama s-a născut tocmai în familia destinată să-l protejeze de lumea reală, astfel încât, mânat de curiozitate, a plecat la un moment dat s-o cunoască. Într-una din vizitele în afara zidurilor palatului, el a descoperit realităţile suferinţei umane: boală, bătrâneţe şi moarte. Apoi, prinţul a ales calea spirituală a ascetismului. A mers atât de departe pe acest drum, încât şi-a pus în pericol sănătatea. Într-o zi, primind un bol de orez cu lapte de la o tânără fată, el a descoperit înţelepciunea moderaţiei, calea de mijloc. S-a aşezat sub un smochin într-o meditaţie perfectă, deschis către iluminare şi, în cele din urmă, aceasta s-a întâmplat.

Dogen Zenji descrie experienţa iluminării sale ca pe un eveniment sincronistic: „Când a răsărit Luceafărul, eu şi marele pământ, cu toate fiinţele sale, am devenit în acelaşi timp una cu Buddha”. Fiecare întâmplare din viaţa lui Gautama a constituit o părticică a drumului către iluminare. Fiecare moment al vieţii noastre este sincronicitate, în măsura în care contribuie la apariţia iluminării în oricare şi în fiece moment.

Sincronicitatea apare într-o împrejurare singulară, uneori dureroasă, care pune în mişcare un lanţ de evenimente al căror deznodământ este

unul fericit:

În Vechiul Testament, Iosif a fost vândut ca sclav egiptenilor de către fraţii săi. El a devenit un om de vază în Egipt datorită abilităţii sale de a interpreta visele şi integrităţii sale personale. Ţinând cont de interpretarea dată de Iosif unuia dintre visele Faraonului ce prevestea o mare foamete, acesta s-a pregătit şi a putut preveni dezastrul. Când fraţii săi, mulţi ani mai târziu, au resimţit efectele aceleiaşi foamete, ei au venit la Iosif, care i-a hrănit şi s-a împăcat cu familia sa.

Sincronicitatea apare într-o împrejurare aparent nesemnificativă, dar care, mai târziu, se dovedeşte a fi fost de o importanţă covârşitoare:

Abraham Lincoln, din compasiune pentru un om care fusese nevoit să vândă tot ce avea, a cumpărat de la el un butoi la preţul de vânzare, de un dolar. Lincoln nici nu a întrebat ce conţinea. L-a dus acasă şi a uitat de el. Mai târziu, Lincoln a trecut printr-o lungă perioadă dominată de confuzie şi nehotărâre, având de ales între profesia de avocat şi aceea de jurnalist. În toiul acestui impas, el a observat butoiul şi l-a deschis fără tragere de inimă. Înăuntru se afla un set de cărţi de drept. A considerat că această întâmplare era un semn şi a urmat dreptul, ajungând apoi în politică şi, în cele din urmă, preşedinte. Numeroasele sincronicităţi din viaţa lui Lincoln – şi din vieţile celor mai mulţi oameni renumiţi – arată foarte clar cum sincronicitatea ne indică destinul.

Sincronicitatea poate apărea sub forma unui vis care răspunde unei întrebări puse în starea de

veghe sau a unui vis care prevesteşte viitorul:

Elias Howe a inventat maşina de cusut în secolul al XIX-lea. Cu toate acestea, el nu şi-a putut da seama cum să construiască acul astfel încât aţa să treacă simultan prin el şi prin materialul de cusut. El a cugetat mult timp, fără niciun rezultat. În lipsa unui astfel de ac, invenţia era inutilă. Într-o noapte, Elias, care trăia în

Massachusetts, a visat că era în Africa şi observa localnicii, care aveau nişte lăncii ieşite din comun. El a fost atras de forma neobisi j nuită a lamelor, cu o gaură ovală în mijloc. Când s-a trezit, Howe şi-a dat seama că găsise soluţia problemei sale.

Sincronicitatea se arată în deciziile bruşte sau spontane pe care le luăm fără să ştim de ce şi care mai târziu se dovedesc semnificative: Fritz Peris, fondatorul terapiei gestaltiste, preda în anii 1930 într-o universitate din Germania. Decanul facultăţii i-a întrebat pe trei dintre profesori, printre care era şi el, dacă vreunul dintre ei şi-ar dori să fie transferat ca profesor la universitatea germană din Africa de Sud. Ceilalţi doi colegi ai săi au început să pună întrebări despre aspectele practice ale mutării, însă Peris a răspuns imediat „Da”. Toţi trei erau evrei şi, în câţiva ani, cei doi colegi ajunseseră în lagărele de concentrare, în timp ce Peris era în siguranţă în Africa. Mai târziu, el s-a mutat în America şi a avut contribuţii importante în domeniul psihoterapiei.

Sincronicitatea apare într-o coincidenţă neobişnuită, care mai apoi se dovedeşte a fi fost necesară sau utilă:

Acum câţiva ani, în Nebraska, niciun membru al corului bisericii nu a venit la repetiţie în noaptea în care boilerul a explodat. Vieţile lor au fost salvate datorită acestei coincidenţe neobişnuite. Până în acea seară, fiecare membru participase loial şi punctual la repetiţii, săptămână de săptămână, fără nicio excepţie.

Sincronicitatea poate apărea ca un răspuns la o întrebare despre viitor sau despre realitatea unei lumi spirituale.

Într-o seară, Concetta, verişoara prietenului meu, o femeie de vârstă mijlocie a cărei mamă decedase de curând, se afla împreună cu tatăl ei în casa în care crescuse. Îşi aştepta soţul ei, care urma să vină să o ia acasă. În timp ce tatăl ei aţipise, Concetta se gândea la mama sa şi se întreba dacă există rai sau viaţă de apoi. Fără să vrea, s-a trezit spunând: „Mamă, dacă există o lume de dincolo, trimite-mi o felie de pizza”. La scurt timp după aceea, soţul Concettei a sunat de la o pizzerie pentru a-i spune că nu putea să vină să o ia, dar va veni, în schimb, fratele ei. Ea a spus: „Este în regulă” şi era gata să închidă, când Tony a adăugat: „Şi, apropo, îţi aduce o felie de pizza”.

Felul în care ne descoperim destinul prin oameni şi evenimente este marcat de sincronicitate.

Maica Tereza s-a născut în Albania. La vârsta de 15 ani, auzind despre femeile care lucrau ca misionari printre săraci, a fost cuprinsă de o dorinţă arzătoare de a porni pe drumul acesta. La 18 ani, deşi nu văzuse niciodată o călugăriţă, a

plecat în Irlanda şi s-a alăturat ordinului „Surorile din Loreto”, ce plecau ca misionari în India. În curând, Maica Tereza preda la Calcutta, însă mănăstirea şi şcoala erau în spatele unui zid, fiind rezervate fetelor bogate, şi nu i se permitea să muncească în periferiile spre care se simţea chemată. La vârsta de 38 de ani, printr-o dispensă specială a Papei, a reuşit să-şi împlinească visul. Se simţea teribil de izolată lucrând singură ca profesoară pentru săraci, fără bani, materiale sau sprijin din partea surorilor ei. Într-o zi, Maica Tereza a văzut o femeie pe moarte şi a rămas lângă ea pe stradă. Acest lucru a îmbogăţit sensul misiunii sale, iar ea a început să îngrijească bolnavii şi muribunzii. O altă călugăriţă i s-a alăturat. Acum, mii de călugăriţe şi oameni obişnuiţi îi continuă munca. Destinul său în lume a început ca o dorinţă şi şi-a găsit împlinirea într-o muncă îndreptată spre ajutorarea celor aflaţi în nevoie şi mobilizarea celor care deţin resursele. Întâlnirile şi evenimentele potrivite au avut loc astfel încât lucrurile să urmeze acel curs de care ea şi lumea aveau nevoie.

Există sincronicitate în felul în care o dizabilitate fizică şi/sau o rană emoţională devine primul pas al misiunii vieţii noastre sau al descoperirii talentelor personale. Arhetipul vindecătorului rănit îşi are rădăcinile în acest fenomen sincronistic.

Propriile necazuri ale Hellenei Keller[3] au

3 Helen Adams Keller (27 iunie 1880-1 iunie 1968) şi-a pierdut văzul şi auzul la vârsta de 19 luni, în urma unei maladii necunoscute în acele vremuri. Cu toate acestea, ea a urmat studii universitare şi s-a remarcat

devenit exact ceea ce avea nevoie pentru ca destinul ei să intre în slujba celorlalţi. În filmul *My Left Foot* (Piciorul meu stâng) am văzut un alt exemplu: Christy Brown suferea de paralizie spastică şi era incapabil să-şi folosească mâinile. El s-a servit cu succes de piciorul stâng pentru a-şi exprima talentul la pictură şi scris.

Poate că am fost abuzaţi în copilărie şi acum ne întrebăm cum ne-a ajutat acest lucru să devenim mai îndrăzneţi şi să avem mai multă compasiune faţă de ceilalţi. „Deoarece am fost neglijat, am învăţat să fiu independent. Întrucât am fost lăsat pe dinafară, acum am grijă să-i includ pe ceilalţi”. Rănile noastre reprezintă adesea deschideri către cele mai bune şi mai frumoase părţi ale noastre. Ne amintim cu toţii de maştera din basme. Acel arhetip este adesea un element necesar într-o poveste, astfel încât eroina/eroul să poată deveni o persoană de calitate şi puternică. Poveştile eroilor şi eroinelor încep adesea cu o rană sau o pierdere sau o nedreptate şi se încheie cu fapte eroice de reconstrucţie şi cu dăruirea iubirii: „Ca marea eliberare să apară, este nevoie tocmai de astfel de împrejurări nefericite şi dureroase”, spune Nietzsche.

Sincronicitatea ne poate deschide spre travaliul nostru psihic sau spre intuiţia unei lumi aflate dincolo de concepţia noastră raţională ştiinţifică:

Una dintre pacientele lui Carl Jung manifesta

---

ca scriitoare, activist politic şi conferenţiar. (IV. t.)

rezistenţe faţă de tratamentul său arhetipal, transpersonal, întrucât ea se afla prea mult „în capul ei”. Într-o zi, i-a povestit lui Jung un vis în care îi fusese dat un scarabeu auriu. În timp ce o asculta, privirea lui Jung a fost atrasă de o coleopteră care se plimba pe geam. A deschis geamul şi insecta a intrat în cameră. Era o coleopteră din familia *Scarabaeidae*, foarte apropiată de scarabeul din visul pacientei sale. Atât Jung, cât şi tânăra sa pacientă au observat sincronicitatea acelei întâmplări, iar ea a devenit mai deschisă la dimensiunea spirituală a vieţii.

Sincronicitatea se manifestă atunci când se întâmplă ceva care întruchipează o convingere sau o atitudine faţă de viaţă.

În Arhetipurile şi inconştientul colectiv, Jung povesteşte o întâmplare emoţionantă care i-a confirmat convingerea că oamenii au sperat dintotdeauna într-o viaţă de apoi. Un alt aspect reliefat de povestea sa este afirmarea puterii iubirii:

Am ajuns în Egiptul de Sus, în vecinătatea Assuan-ului, la un mormânt egiptean vechi, care a fost deschis de curând. În spatele intrării se afla un mic coş din trestie cu cadavrul uscat al unui nou-născut, învelit în straie sărăcăcioase. Probabil că soţia unui muncitor a pus [în grabă] copilul mort în mormântul demnitarului. Sperase că, atunci când demnitarul va păşi în barca soarelui pentru a renaşte, micuţul pasager clandestin, aflat în lăcaşul sfânt unde pătrundea harul divin, îi va

împărtăşi soarta.[4]

CUM ÎNVĂŢĂM SĂ NE DESCHIDEM CĂTRE SINCRONICITATE

Sincronicitatea ne invită sau ne provoacă să devenim mai capabili de a dărui iubire, de a primi înţelepciune, de a ne transforma într-o sursă de vindecare şi de pace. Împlinirea acestor potenţialităţi destinul nostru spiritual. Noi nu ne creăm destinul; noi participăm la desfăşurarea sa. Sincronicitatea acţionează ca un catalizator pentru realizarea acestui destin. Ne poate ajuta astfel, întrucât ea este o vizită numinoasă a transcendentului/transpersonalului în lumea noastră tranzitorie/personală. Acestor lumi le place să se întrepătrundă. Astfel, sincronicitatea este o tehnică principală a devenirii sufletului, divulgând semnificaţii nemuritoare prin intermediul unor evenimente personale, pentru ca noi să ne putem găsi drumul spre integrare. Exersând, putem descoperi acest drum.

Următoarele sugestii, ca şi toate acelea pe care le vei găsi în această carte, sunt menite să te ajute să lucrezi *cu* sincronicitatea în două modalităţi: înveţi să recunoşti evenimentele sincronistice şi să le dai curs prin acţiuni orientate în funcţie de acestea, întotdeauna proiectate de sinele tău superior special pentru a te îndrepta spre propriul destin de completitudine. Cugetă la fiecare dintre aceste elemente ale sincronicităţii şi întreabă-te care din ele se manifestă acum în viaţa ta. Decide să le percepi în mod conştient pe

4 C.G. Jung, Opere Completei, Editura Trei, 2003, Bucureşti, p. 141. (.)

măsură ce acestea vor avea loc în viitorul apropiat.

Coincidenţă, corespondenţă, conexiune, asemănare, legături între situaţii sau întâlniri trecute şi desfăşurări ulterioare ale evenimentelor

Declanşarea unor serii de evenimente sau puncte de cotitură Situaţii neaşteptate, neobişnuite, stranii, improbabile Ce se întâmplă brusc şi tocmai la timp

Ce este semnificativ, revelator şi a devenit conştient pentru noi Ce se întâmplă fără ca noi să deţinem controlul sau împotriva voinţei noastre

Norocul sau alegerea sau şansa care descoperă o cu totul nouă posibilitate în psihicul nostru sau o cale către adevărata noastră fericire sau chemare

Serendipitatea, găsirea norocului din întâmplare, un fel de a te raporta la dimensiunea ludică a sincronicităţii în cele ce urmează şi în toate exerciţiile recomandate în această carte foloseşte pictura, sculptura, compoziţia muzicală, poezia, dansul sau orice altă formă de artă de care te simţi atras.

1. Notează-ţi în jurnal toate coincidenţele care apar pe măsură ce citeşti această carte. Observă care dintre ele devin semnificative, adică scot la suprafaţă cele mai bune aspecte ale tale; îţi schimbă perspectiva astfel încât să ţi se poată întâmpla lucruri noi; sau te transformă într-o fiinţă mai iubitoare, mai înţeleaptă sau mai capabilă de a ajuta ori a vindeca, pe tine sau pe ceilalţi. Extrage din aceste experienţe un mesaj personal, unul care te ajută să avansezi în călătoria ta.

Aceasta se întâmplă atunci când te provoci pe tine însuţi să adopţi noi moduri de comportament, să-ţi părăseşti obişnuinţele, să fii mai autentic în privinţa celor mai profunde nevoi şi dorinţe ale tale şi să ai un sentiment al misiunii personale.

Dacă nu ai un învăţător sau un ghid spiritual, împărtăşeşte-ţi experienţele prietenului sau prietenei care pare să fie cel/cea mai conştient (a) din punct de vedere spiritual şi ascultă răspunsul său. Priveşte acest răspuns ca pe o prelungire a sincronicităţii care a demarat procesul de descoperire a propriei tale misiuni. Ce principiu al universului doreşte să se manifeste prin tine? Cum a început deja să o facă? Cum i-ai acordat ajutorul sau i-ai creat piedici?

2. Gândeşte-te la evenimentele semnificative din viaţa ta, aranjează-le pe decade şi explorează evenimentele sincronistice care se poate să fi apărut în jurul lor. Ce mesaj încerca să iasă la suprafaţă? Analizează împrejurările care păreau iniţial negative şi apoi s-au dovedit a fi pozitive. Ce sincronicităţi s-au grupat în jurul acestor evenimente? Priveşte acum la viaţa ta actuală. Dacă sincronicitatea este legată de o întâmplare care acum îţi pare negativă, poate exista şi un aspect pozitiv al acesteia. Găseşte ceva bun în ceea ce pare a fi foarte de rău şi caută modalităţi de a-l extinde.

3. Acordă atenţie surprizelor care apar în viaţa ta. Ce te invită să descoperi? îţi aranjezi în aşa fel viaţa încât să nu ai nicio surpriză? Este totul prea ordonat? Ce pierzi în felul acesta? Oare teama este răspunzătoare de absenţa surprizelor

din ultima vreme?

4. Ce corespondenţe, similitudini sau serendipităţi ai observat luna aceasta? Cum te avertizează, te călăuzesc sau te aprobă? Oare ce se întâmplă chiar acum în viaţa ta? Ce nouă libertate poate ieşi la suprafaţă în tine uşurându-ţi povara pe care o porţi de atât de mult timp? Probabil că sunt obligaţii de care doreşti să te debarasezi. Sau poate că sunt lucruri la care nu vrei să renunţi, însă a venit timpul să le dai drumul.

5. Care sunt imaginile – sau imaginea – care ţi se arată mereu şi mereu? Cum îţi indică ele/ea acele lucruri către care eşti pregătit să te îndrepţi sau la care eşti gata să renunţi? Există vreo nevoie sau dorinţă neîmplinită în tine? Te simţi chemat să urmezi sincronicitatea unei imagini care te fascinează neîncetat? Uită-te şi la imaginile care-ţi apar în vise. Ce îţi spun imaginile şi evenimentele sincronistice despre impasul în care te afli acum?

6. Fiecare coincidenţă aduce în dar ceva. Observă cum, în poveştile de mai sus, o conştiinţă sporită a dus la o sporire a iubirii, a înţelepciunii şi/sau a vindecării. Uită-te la propriile experienţe sincronistice pentru a găsi aceeaşi posibilitate.

7. Data viitoare când trăieşti o experienţă de déjà vu, întreabă-te ce este neterminat şi trebuie încheiat sau ce pierdere regreţi sau în ce perioadă a vieţii ţi-ar plăcea să revii pentru a o lua de la capăt din acel punct. Cum stârneşte vreuna dintre acestea durerea sau prietena sa mai blândă, nostalgia?

8. Continui să treci, de o lună-două, prin

întâmplări similare sau ai o serie de vise? Care este tema lor comună? Ce forţă de dincolo de tine încearcă să te atingă prin această punere în scenă a vieţii tale? Ce provocare îţi oferă această temă? Ce te atrage la ea? Ce te sperie? Notează răspunsurile la aceste întrebări şi observă ce sentimente se trezesc în tine. Cum te ajută sau te împiedică ele să răspunzi la această temă?

9. Majoritatea oamenilor au unele capacităţi premonitorii sau extrasenzoriale. Când s-au manifestat ele pe parcursul vieţii tale? Pentru cei mai mulţi dintre noi, ele apar cu o mai mare intensitate atunci când ceva se pregăteşte în interior. Observi că devii mai sensibil atunci când se petrec schimbări sau tranziţii majore? Cu cât mai multă atenţie acorzi acestor capacităţi – oricât de nesemnificative ar fi ele – cu atât mai mult se vor dezvolta. Puterea interioară este un oaspete căruia îi place să viziteze o gazdă primitoare.

INTERPRETAREA EVENIMENTELOR SINCRONISM

O serie de:	*Poate însemna că*:
Pierderi	Este timpul să renunţi
Şanse	Este timpul să profiţi
Informaţii noi	Este timpul să priveşti lucrurile în faţă sau să nu le mai negi
Eşecuri de a afla informaţii	Nu ai nevoie de ele deocamdată sau

	deloc
Acuzaţii false	Este timpul să renunţi la nevoia de a impresiona
Multe lucruri care nu merg trebuie	Este timpul să cumfaci un pas înapoi
Colapsuri fizice	Este timpul să acorzi atenţie factorilor de stres
Tranziţii facile	Te afli pe drumul tău
Momente de jenă	Ai un eu slab
Aceleaşi vechi probleme	Pe acestea le ai de rezolvat
Trădări	Este timpul să-ţi investeşti încrederea în altă parte
Amintiri	Este timpul să-ţi dai voie să plângi
Şanse de a fi generos	Este timpul să renunţi la ceea ce te leagă şi la tendinţa de a te agăţa

Aici este necesară o precizare: o serie de pierderi poate, de asemenea, să solicite înteţirea *eforturilor* şi nu renunţarea. De fapt, fiecare element de mai sus poate fi inversat. Un eveniment sincronistic poate lăsa impresia a ceva „sortit să se întâmple” când, de fapt, este ceva de

care „trebuie să ne ferim!” Când navighezi pe mările schimbării şi ale sincronicităţii, nu există hartă sau căpitan de încredere. Prin urmare, există pericolul de a proiecta o semnificaţie acolo unde nu este niciuna, considerând-o sincronicitate, din nevoia eului de a se simţi special. De asemenea, putem observa coincidenţe într-o manieră paranoidă, imaginându-ne că ceilalţi fie complotează împotriva noastră, fie ne venerează. O atitudine înţeleaptă este aceea de a împărtăşi interpretările pe care le dăm sincronicităţii cu aceia în al căror feedback obiectiv sau în a căror confirmare avem încredere.

Folosind lista de mai sus, examinează-ţi cu grijă viaţa din ultimele şase luni şi notează evenimentele, alegerile şi activităţile ce se potrivesc fiecăruia dintre elementele enumerate. Observă unde se află cele mai multe răspunsuri. Ce se întâmplă acum în viaţa ta? înclini exclusiv spre o singură parte? Cum te poţi echilibra pentru a lua în considerare ambele părţi? îţi menţii poziţia atunci când este momentul să renunţi? Ai observat uneori cum metafora uşii care se închide odată cu deschiderea unei ferestre devine valabilă pentru tine?

În introducere, ne-am întâlnit cu cele trei haruri divine din interiorul nostru: medicul, psihologul şi preotul sau călăuza. Alege un terapeut cu conştiinţă spirituală pentru acea lucrare spre care îţi indică sincronicitatea. Prin munca lor inspirată, terapeuţii asistă psihologul şi călăuza interioară a clientului. Ei contribuie la construirea încrederii în lumina aflată în interiorul

tău şi întăresc abilităţile care îi permit să iasă la iveală. În calitate de client, ai în slujba ta ceva la fel de înţelept precum au fost Freud sau Jung. Terapeuţii pot invita această resursă interioară să se arate, încurajându-ţi apoi abilităţile care apar. Când un terapeut stă de vorbă cu un client, el nu se află singur într-o cuşetă cu un pasager clandestin nefericit. El este pe puntea superioară, tărâmul sinelui, împreună cu un maestru necunoscut al navigaţiei (psihologul şi călăuza interioară), întrupat într-un marinar neinstruit, căruia îi este teamă de călătoria ce îl aşteaptă, dar este dornic să o realizeze. Cu toate aceste forţe reunite, noi, călătorii, căpătăm încredere şi desluşim secretele vieţii. Atunci, greementul poate fi mânuit cu îndemânare pentru ca, în cele din urmă, să ancorăm în portul plin de bogăţii.

Fiecare eveniment sincronistic din viaţa mea este exact precum un pod.

Capitolul 2

Ce rol are sincronicitatea în viaţa şi relaţiile noastre

Pântecele vremilor e greu de întâmplări ce se vor naşte.

William Shakespeare, *Othello*

Sincronicitatea este coincidenţa evident semnificativă a doua sau a unei serii de evenimente. Se poate vorbi de sincronicitate numai dacă este prezentă semnificaţia. Acesta este întotdeauna criteriul fundamental al sincronicităţii şi se manifestă numai când o luăm în seamă. Observarea semnificaţiilor în propria persoană şi în relaţiile cu ceilalţi reprezintă

începutul travaliului cu noi înşine, întrucât devenim conştienţi, în loc să continuăm să fim neatenţi.

Sincronicitatea poate apărea sub forma unui anumit simptom cu care ne confruntăm în prezent, a unei depresii care ne acaparează sau a unei dileme care ne obsedează. În oricare dintre aceste experienţe dureroase putem descoperi un nou potenţial de autovindecare sau o nouă direcţie pe drumul vieţii noastre. În psihic există o predispoziţie vindecătoare care produce tocmai încurajările de care avem nevoie şi tocmai la momentul potrivit. Margaret Mahler, specializată în relaţii de obiect, scria: „În noi este un dat înnăscut, o forţă ce ne împinge spre individuaţie”. Din această forţă se naşte un simptom, iar vindecarea înseamnă descoperirea unei căi spre individuaţie datorită lui. *Individuaţia* este termenul pe care Jung l-a folosit pentru a descrie procesul de o viaţă prin care devenim ceea ce suntem cu adevărat: totalitatea noastră interioară devine vizibilă; potenţialităţile noastre se împlinesc; eul şi şinele formează o axă. Rezultatul este o viaţă eficace din punct de vedere psihologic şi iluminată din punct de vedere spiritual.

Sincronicitatea se manifestă cu siguranţă în travaliul nostru cu noi înşine tocmai prin apariţia simultană a cunoaşterii problemelor noastre reale şi a relaţiilor care le evidenţiază. De obicei suntem neatenţi sau recurgem la negare pentru o perioadă îndelungată de timp până când, în cele din urmă, recunoaştem şi percepem adevărata noastră esenţă. Când reuşim, găsim puterea de a

privi mai adânc în noi înşine şi curajul de a ne confrunta deopotrivă cu demonii şi cu îngerii pe care-i găsim acolo. Sincronicitate este şi faptul că, adesea, ne dăm voie să cunoaştem ceva despre noi sau despre ceilalţi abia când putem gestiona ceea ce cunoaştem.

Vindecătorii noştri interiori – medicul, psihologul şi călăuza spirituală pe care i-am cunoscut în introducere – îşi sincronizează eforturile pentru a furniza resurse croite după nevoile noastre. Lor ne alăturăm şi noi atunci când folosim abilităţile corelate cu înclinaţiile noastre interioare către vindecare, iar rezultatul este o întâlnire armonioasă a harului divin cu efortul. Asociem abilităţile noastre curente acţiunii vindecătoare permanente, aflate deja în desfăşurare în psihicul autorestructurant.

Felul în care ne cunoaştem viitorii parteneri este, de obicei, o formă de manifestare a sincronicităţii în viaţa noastră. Doi oameni cărora le place să privească balenele se urcă la bordul aceluiaşi vas în aceeaşi duminică după-amiază. Aceasta este o coincidenţă. Deşi nu se cunosc, ei iniţiază o conversaţie în timp ce se apleacă peste bord pentru a observa balenele care fac giumbuşlucuri printre valuri. Pornind de la interesul lor comun, ei stabilesc o întâlnire şi, în curând, între ei se înfiripează dragostea. După un timp, se căsătoresc. Excursia pe mare, ca şi alăturarea lor pentru a privi balenele sunt evenimente sincronistice, întrucât acestea au iniţiat o relaţie de o viaţă. Pasiunea lor comună pentru balene i-a ajutat să-şi găsească împlinirea

în viaţa de cuplu. O întâlnire întâmplătoare nu a fost întâmplare, ci o manifestare a divinului. O pasiune neobişnuită a fost o cale către fericire.

De asemenea, am putea spune că fiecare experienţă de îndrăgostire sau de iniţiere a unei relaţii intime este un exemplu de sincronicitate, de vreme ce cunoaştem, inevitabil, numai oameni care ne învaţă ce avem nevoie să ştim despre viaţă, iubire şi despre noi înşine. Întâlnim oamenii asupra cărora putem transfera nevoile şi aşteptările provenite din copilăria noastră. Creăm o legătură cu acea persoană care ne va arăta ce nu am rezolvat din trecutul nostru şi care ne va ajuta să ne rezolvăm problemele emoţionale neîncheiate, dacă suntem dispuşi să depunem efortul necesar pentru ca acest lucru să se întâmple.

De fapt, sincronicitatea se manifestă adesea datorită unei legături între o întâlnire cu o persoană până atunci necunoscută şi ceva ce se întâmplă mai târziu şi care se dovedeşte a fi important pentru noi. Putem întâlni tocmai acea persoană care ne revelează potenţialul nostru ascuns pentru artă, pentru o profesiune sau pentru o anumită abilitate. Cineva descoperă o orientare pe care o avem în domeniul sexual, un hobby sau chiar o înclinaţie spirituală. Cineva ne dezvăluie care este adevărata mizăpolitică, iar noi intrăm în joc sau găsim o cauză în care să credem. În viaţă, cunoaştem permanent exact acei oameni care ne ajută să trezim ceea ce este încă somnolent în noi. Se poate întâmpla la o întâlnire cu un necunoscut, la o întâlnire accidentală, la o

conferinţă unde am fost convinşi să mergem, la o adresă greşită sau în „chimia” care apare între noi şi altcineva, din care poate rezulta o poveste de dragoste sau o căsătorie.

Uneori, sincronicitatea revelează un adevăr despre relaţia noastră, punându-l în cuvinte a căror realitate se dovedeşte a fi mai cuprinzătoare decât am fi intenţionat noi vreodată: „Cât de puţin ştiam atunci!” Putem face o glumă sau vorbi în sens figurat şi, dacă ne gândim mai atent, ne dăm seama că afirmaţia noastră are exact înţelesul ad litteram. De exemplu, mă întrebi cum mai merge relaţia mea zbuciumată, iar eu spun: „S-au dres oarecum lucrurile”. Mai târziu, revin asupra acelei fraze şi îmi dau seama că descrie exact natura relaţiei mele. Lucrurile nu se rezolvă sau nu se schimbă niciodată, ci doar se dreg. M-am deschis în faţa propriului meu adevăr printr-un act ratat cu valoare sincronistică.

Prin impulsul către completitudine /individuaţie devenim apţi de a intra în relaţii care ne ajută să rezolvăm problemele lăsate neterminate în copilărie. Evenimentele trecute şi relaţiile din copilărie se înregistrează în psihicul nostru cu vocabularul laconic al furnicilor: „terminat sau neterminat?” în context uman, „neterminat” se referă la problemele care sunt încă neabordate, neprelucrate sau nerezolvate. În relaţiile noastre actuale găsim tocmai acei oameni care se aseamănă figurilor semnificative din trecut şi îşi joacă rolurile pe măsură ce noi ne rezolvăm dramele arhaice. Aşa se întâmplă în proiecţia inconştientă sau în transfer, ambele, forme de

sincronicitate întrucât asociază perfect o nouă persoană pe care o întâlnim cu capacitatea noastră de a pune punct vechii probleme personale. Transferul atribuie semnificaţii parentale unui partener adult. Proiecţia ne determină să vedem la ceilalţi ceea ce respingem la noi înşine, atât pozitiv, atunci când este vorba despre potenţialul nostru neutilizat, cât şi negativ, în trăsăturile şi dorinţele noastre ascunse, neacceptabile. La baza transferului şi a proiecţiei se află dorul nostru nesfârşit de a atinge *totalitatea* psihicului. Ele sunt utile când le conştientizăm şi ne îndreptăm eforturile spre direcţiile pe care ni le indică.

Într-adevăr, fiecare persoană şi eveniment de pe scena vieţii fac parte din metafora călătoriei noastre. Putem ieşi dintr-o relaţie veche spunând nu „Ce dezastru a fost" ci „Cât de mult am avut de învăţat!" Cei mai mulţi dintre noi ne lovim neîncetat de parteneri care ne arată exact unde avem de lucrat. Rănile noastre sunt porţi către viaţa care ne lipseşte. Adesea, singurul mijloc prin care putem avea din nou acces la o parte lipsă din noi înşine sau din istoria noastră este prin intermediul unei alte persoane. Necunoscutul este înspăimântător, *astfel încât apar exact acei oameni şi acele evenimente care ne ajută să ajungem acolo*. Aceasta este sincronicitatea. Singura greşeală pe care o facem este că zăbovim prea mult sau prea puţin în unele relaţii. Îi luăm pe ceilalţi drept ei înşişi, în loc de a-i considera atât ei înşişi, cât şi forţe metaforice venite să ne impulsioneze sau să ne mustre.

„Îi întâlnim pe aceia cărora le aparţinem în lumea sinelui”, spune Marie-Louise Von Franz. Există sincronicitate în felul în care găsim, cu precizie, exact oamenii care ne ajută să ne vedem aşa cum suntem. Au loc evenimente care ne oferă aceeaşi posibilitate. Un răspuns conştient din punct de vedere spiritual ar putea fi: „Dacă *aceasta* mi se întâmplă mie, poate că este unul dintre ingredientele destinului meu. Singurul lucru care se poate interpune este eul meu, nu evenimentele care au loc sau oamenii care le declanşează. Forţa harului divin m-a adus aici”. Virgilius a scris despre o întâmplare tristă: „Într-o zi, chiar şi amintirea acesteia va fi de ajutor”.

EXPERIENŢELE ŞI EVENIMENTELE CARE NE-AU ADUS AICI

Pe lângă întâlnirea cu persoane remarcabile, avem de-a face, de asemenea, tocmai cu acele experienţe care ne deschid sau ne trezesc. Poate fi vorba despre o carte care ne schimbă viaţa, o gafă care ne oferă un avantaj neaşteptat, putem suferi o pierdere care face loc unor noi posibilităţi, putem primi o şansă menită iniţial altcuiva şi care apoi ne-a fost dată nouă, putem avea un plan care a eşuat, devenind astfel o binecuvântare nesperată, un accident care ne-a provocat o dizabilitate, putem trăi un dezastru care ne-a devastat, putem primi o mană cerească venită ca o recompensă, o respingere din partea unei persoane, urmată de o neaşteptată apreciere din partea alteia, ne putem intersecta cu ceva care ne tulbură sau ne aduce avantaje, fiecare lucru se poate aşeza la locul lui sau putem avea parte de o

singură încercare norocoasă. Din fericire pentru noi, fiecare persoană, loc sau obiect reprezintă un posibil punct de pornire spre noi perspective şi spre mai multă lumină care să ne ajute să le vedem. Prin plasarea Big Bang-ului la începutul lumii, întreaga noastră existenţă a debutat printr-un eveniment sincronistic.

Întâmplările curente care ne provoacă o reacţie puternică sunt purtătoare de sincronicitate. Ele sunt metafore ale unor sentimente mai profunde, neconştientizate şi ale unor probleme emoţionale nefinalizate care pot solicita atenţie. De exemplu, când un autobuz pentru elevi care ne blochează în trafic ne provoacă o furie exagerată, poate fi vorba despre o metaforă ce revelează un blocaj pe drumul vieţii noastre. Trăim în spatele unui obstacol asupra căruia nu deţinem niciun fel de control. Apoi, observăm oportunitatea de a ne spori controlul sau de a asculta cu mai multă atenţie. Intervine deschiderea, disponibilitatea de a învăţa.

Când suntem pregătiţi să învăţăm, apare un profesor. Aceasta este sincronicitate, iar învăţătura poate veni fie de la cei vii, fie de la cei morţi. Ocazional, gândul la o persoană care a decedat cu mult timp în urmă sau recent continuă să ne vină în minte pe parcursul unei săptămâni sau mai mult. Este posibil ca semnificaţia acelei persoane în viaţa noastră să ni se arate într-o manieră fascinantă. Probabil că am învăţat ceva de la acea persoană, iar acum avem nevoie să ne amintim lucrul respectiv. Aceasta poate fi o altă formă de sincronicitate. Figura profesorului poate

apărea atunci când a sosit timpul să fim instruiţi sau să ne cunoaştem mai bine pe noi înşine. Dacă nu se potriveşte viziunii noastre despre lume, poate fi chiar momentul în care să cerem persoanei respective să ne devină călăuză.

Cei care călăuzesc şi instruiesc sunt, de asemenea, influenţaţi de sincronicitate. Terapeuţii pot observa că sunt solicitaţi de clienţi care prezintă tocmai acele probleme pe care ei înşişi au mai multă nevoie să le rezolve. Profesorilor li se pun tocmai acele întrebări pe care chiar ei ar avea nevoie să şi le pună. Scriitorii pot atinge tocmai acele subiecte asupra cărora au cea mai mare nevoie de a-şi concentra eforturile în propria viaţă.

Sincronicitatea ne mobilizează şi ne animă atunci când există o coincidenţă semnificativă între ceea ce ni se întâmplă şi disponibilitatea noastră interioară pentru o schimbare sau o tranziţie. Dacă mă aflu într-o etapă de renunţare, încep să pierd lucruri. Când sunt înclinat spre competiţie, apar oportunităţi şi obstacole. A le integra, înseamnă a merge în direcţia curentului, nu a opri impulsul celor pe care nu le pot schimba, ci a sări în tren în momentul în care trece prin gară. Încrederea este întotdeauna un partener nepreţuit pe calea sincronicităţii. Atunci, sarcina noastră este aceea de a profita de momentele de alegere conştientă corespunzătoare impulsului inconştient interior.

Unele evenimente sunt coincidenţe semnificative prin aceea că declanşează o reacţie în lanţ, ca atunci când o pierdere dureroasă duce,

în cele din urmă, la un rezultat pozitiv surprinzător. Poate că nu ştim deocamdată cum ceea ce se întâmplă chiar acum se armonizează cu viitorul nostru. „Nu ştim dacă lucrurile care ne provoacă suferinţă reprezintă sau nu începutul tainic al fericirii noastre”, scria Jorge Borges. Putem doar să avem încredere că, pe lângă tot ceea ce vedem, va apărea şi o altă viziune, ce va face ca toate acestea să-şi găsească locul în procesul dezvoltării noastre. Pentru aprecierea sincronicităţii, este necesară o practică spirituală marcată de încredere şi deschidere.

Există o sincronicitate aparte în acceptarea imediată a unei oferte sau experienţe la care, în mod obişnuit, nu am consimţi.

Depăşim o inhibiţie sau o teamă şi, dintr-odată, ne găsim într-o lume neexplorată, care ne provoacă şi ne pune la încercare. Şi iată că acest nou tărâm reflectă cu acurateţe cele mai profunde nevoi şi dorinţe ale noastre. Datorită unei schimbări întâmplătoare, în viaţa noastră se deschide un capitol complet nou. A spune *da* unui lucru căruia până atunci i-am fi răspuns, cu siguranţă, *nu*, a reprezentat acţiunea sincronicităţii, care ne-a purtat dincolo de limitele noastre. Cea care a făcut propunerea a fost o putere ajutătoare, o întruchipare a harului divin.

Harul divin este puterea superioară eului, aceea care acţionează în sân cronici tate. Această putere pare să aibă inimă, adică să dorească tot ce este mai favorabil pentru creşterea noastră. Se întâmplă astfel întrucât evenimentele sincronistice ne oferă, de obicei, provocările ce înlesnesc atât

progresul nostru personal, cât şi pe cel al planetei. De vreme ce atât de multe evenimente semnificative ale vieţii apar neplanificat, sincronistic, putem fi convinşi că universul participă la călătoria noastră, pentru a o purta dincolo de limitele constrângătoare ale eului nostru. Prezentul etern intervine în prezentul clipei. Iată de ce pare potrivit să spunem că sincronicitatea ne călăuzeşte întru spiritualitate.

Găsim sincronicitate, de asemenea, în coincidenţa dintre o imagine care ne-a fascinat de-a lungul anilor şi un aspect al muncii noastre cu noi înşine, pentru care imaginea reprezintă o metaforă. Orice ne-a captat interesul şi ne-a împlinit are o semnificaţie mai mare decât ne-am putea imagina. Dacă toată viaţa am fost fascinat de formele şi modelele cochiliilor de scoici, probabil că, exact la momentul potrivit, voi primi o lecţie sau un ajutor (în plan fizic, psihologic sau spiritual) în prezenţa sau de la imaginea unor cochilii de scoici. Dostoievski spune: „Trebuie că se afla ascuns în sufletul meu, deşi eu nu ştiam nimic şi amintirea a venit pe neaşteptate, când am avut nevoie de ea”. Imaginile pe care le venerăm sunt, prin urmare, forţe ce ne vin în ajutor. La fel şi momentele de bucurie serenă! „Când urmezi lucrul care te face fericit – spune Joseph Campbell – se deschid uşi acolo unde, înainte, nu existaseră!” Aceasta este sincronicitate. Şi, când bucuria se întâlneşte cu talentul, iată sincronicitatea găsirii unei vocaţii.

Citatul din Dostoievski poate spune şi că este posibil să nu observăm că o activitate, o învăţătură

primită sau un proiect în care am fost angajaţi ne va fi de folos mai târziu, în mod neaşteptat. Sincronicitatea se manifestă şi atunci când acţiunile noastre se dovedesc a fi pregătiri făcute inconştient în vederea unei trebuinţe viitoare. De exemplu, citim mereu în vestiarul de la serviciu afişul despre efectuarea manevrei Heimlich şi, apoi, la o cină în familie, folosim aceste cunoştinţe pentru a ne salva mătuşa care era pe cale să se înece. Ne alăturăm unei comunităţi budiste sau unei grupări religioase, devenind credincioşi practicanţi şi, curând după aceea, trecem printr-o criză, iar toate acestea ne ajută să ajungem cu bine la mal. Ne înscriem ca voluntari la un azil de bătrâni şi, când partenerul nostru moare pe neaşteptate, beneficiem, la rândul nostru, de serviciile azilului.

În sincronicitate, prin intermediul unei coincidenţe se realizează o conexiune semnificativă între vocaţia şi destinul nostru.

j j

Destinul nostru ne poartă spre evoluţie, spre împlinire, spre autorealizare şi spre împărtăşirea darurilor noastre unice. Printre darurile noastre se află talente, abilităţi şi aptitudini, psihologice şi fizice. Darurile noastre spirituale sunt oferirea necondiţionată a iubirii, observarea şi acţiunea înţeleaptă şi vindecare noastră şi a lumii în care trăim. A avea daruri înseamnă că ele ne sunt date. Astfel, primim ajutorul forţelor susţinătoare, haruri divine a căror creaţie nu stă în puterea eului nostru. Sincronicitatea este una din acele forţe ale harului divin. Ea este impulsul clipei,

întrucât ne împinge pe drumul nostru şi apare la momentul potrivit pentru ca noi să învăţăm, să întreprindem o acţiune sau să ne dezvoltăm într-o direcţie nouă. Sincronicitatea vine, de asemenea, *exact* la timp, prin aceea că este o parte a legităţii universului evoluţionist, aducându-ne tocmai acele piese de care avem nevoie pentru a ne modela destinul sau a ne lăsa modelaţi de el.

Sincronicitatea poate fi recunoscută şi dacă ne analizăm viaţa de până acum, observând cum ne-a pregătit sau ne-a instruit pentru a atinge deplina înflorire a potenţialului nostru. Un sentiment sau un adevăr ascuns aştepta să fie trezit doar de persoana sau de împrejurarea potrivite, uneori într-un mod dureros. „Rănile mele mă transformă într-un vindecător rănit. Originea mea iudaică m-a determinat să iau atitudine împotriva genocidelor întreprinse oriunde în lume. Tatăl meu neglijent m-a ajutat să exersez pentru viaţa independentă pe care o duc acum. Destinul meu a trebuit să aibă tocmai un astfel de început”. James Hillman scrie: „Acest fel de a vedea lucrurile înlătură povara resimţită atunci când considerăm că primii ani ai vieţii au fost o greşeală, iar propria persoană, o victimă a dezavantajelor şi a cruzimilor; în schimb, el este oglindirea seminţei”.

O PARTE ÎNTUNECATĂ

În evenimentele exterioare care declanşează distrugere există sincronicitate negativă, cauzată de o coincidenţă periculoasă sau funestă temporală, spaţială sau decizională. De exemplu, aisbergul care a distrus Titanicul a început să se

formeze cu cincisprezece mii de ani în urmă. În 1909, în timp ce se construia vasul, el s-a desprins de Groenlanda şi a început să migreze către Atlanticul de Nord. În mod neobişnuit, a navigat spre sud până la latitudinea oraşului New York. În aprilie 1912, drumul său s-a intersectat cu cel al Titanicului, ducând la moartea a 1.500 de pasageri. Căpitanul decisese să accelereze călătoria. Dacă ar fi fost respectat orarul iniţial, nava nu s-ar fi ciocnit de aisbergul care se deplasa constant, fără o ţintă anume.

În lumea noastră contemporană au apărut două tipuri înfiorătoare de sincronicitate negativă. Vedem cum ţară după ţară se angajează în războaie şi terorism şi sunt mândre că deţin arme nucleare. În al doilea rând, observăm în toată lumea o escaladare a fundamentalismului şi fanatismului religios. Ambele ameninţări ale stabilităţii planetare par de neoprit de către forţele care se ridică împotriva lor. Vocile profetice sunt auzite, însă nu li se dă crezare şi, oricum, ele rămân cazuri izolate. În acelaşi timp, printre oamenii de pretutindeni, există, cu siguranţă, o dezvoltare a conştiinţei spirituale. Aceasta se datorează, în parte, sincronicităţii negative date de atacul Chinei asupra Tibetului, care a declanşat exilul atât de multor călugări şi învăţători. De aici, apariţia sincronicităţii pozitive reprezentate de pătrunderea budismului în societatea occidentală cu o putere mai mare decât până acum. Toate aceste evenimente au loc simultan. Sincronicitatea negativă şi pozitivă par să se întâlnească, însă noi nu vedem încă o convergenţă spre raţiune, spre

arta menţinerii păcii şi a cooperării.

Să luăm în considerare un exemplu din sfera personală: cunoşti pe cineva care te fascinează. Sincronicitatea face să-l întâlneşti din nou şi din nou. Eşti entuziasmat şi pui aceasta pe seama forţei destinului. Crezi că el este sufletul tău pereche, dar, în realitate, este spiriduşul (trickster[5]) care îţi ia tot ce ai şi te lasă sărac lipit. Era, într-adevăr, o legătură între voi, însă nu ţinea de destin. Era karma. L-ai cunoscut pentru a putea învăţa ceva, nu pentru a trăi până la adânci bătrâneţi în îmbrăţişarea sa. Aceasta pare a fi sincronicitate negativă, care devine, însă, pozitivă când ajungi să te cunoşti din experienţă, să înveţi a nu căuta răzbunarea, ci a renunţa şi, desigur, să devii mai atent data viitoare.

A EXERSA MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

1. Enumeră lucrurile pe care le afli despre tine însuţi din această carte şi din evenimentele sincronistice ale vieţii tale recente.

j?

De exemplu, dacă a avut loc o serie de pierderi, a fost dificil sau simplu să-ţi exprimi doliul şi să renunţi? De obicei, atunci când suntem pregătiţi să aflăm ce avem de făcut, suntem pregătiţi şi să ne apucăm de treabă. Munca implică abordarea şi prelucrarea evenimentului apărut şi, sperăm, rezolvarea sa. Pe măsură ce citeşti această carte, vei căpăta abilităţi care te vor ajuta în demersul tău. Începe chiar acum, citind lista cu voce tare şi spunând: „Da, acest

5 Considerăm „spiriduş" ca fiind traducerea cea mai apropiată de sensul cuvântului „trickster", aşa cum îl utilizează Jung. (IV. red.)

lucru chiar s-a întâmplat. Da, am ceva de învăţat de aici. Da, sunt gata să-mi focalizez atenţia asupra acestui lucru şi sunt deschis la sentimentele pe care mi le declanşează". Chiar dacă nu eşti pregătit, deocamdată, pentru toate acestea, demarezi procesul şi simplul fapt de a avea acea minte a începătorului reprezintă un succes. Formează-ţi o imagine a psihologului interior şi a călăuzei tale spirituale interioare şi solicită-le ajutorul în proiectul mereu actual ce are ca scop desfăşurarea unei vieţi din ce în ce mai conştiente şi mai complete.

2. Gândeşte-te la problema sau simptomul care te sâcâie fizic sau emoţional. Poate fi vorba de o repetiţie sincronistică, simbolizând un plânset sau un dor profunde, pe care nu ai reuşit să le conştientizezi. Apleacă-ţi urechea şi urmează-i sfatul. Pentru aceasta, comunică în scris cu simptomul sau cu problema. Uită-te în mod special la ce îţi aduce în dar simptomul care te afectează. De vreme ce în noi sălăşluiesc toate aparenţele contrarii, chiar şi în cea mai dură suferinţă există o sămânţă valoroasă. Aceasta poate apărea sub forma unei lecţii pe care o înveţi. Poate reprezenta deschiderea unei noi încăperi în psihicul tău, un spaţiu nou de unde să te poţi privi mai în profunzime. Poate fi naşterea compasiunii pentru alţii care suferă la fel ca tine.

3. Observă frazele autoinvalidante circulare ale părinţilor tăi, care îţi tot răsună în minte. Observă-le pe acelea pe care le foloseşti mai des în relaţia cu copiii sau cu partenerul tău. În ce fel sunt adevărate dintr-o perspectivă mai extinsă

decât aceea dată de semnificaţia lor literală? Cum dictează aceste verdicte alegerile pe care le faci în viaţă, conduita faţă de ceilalţi şi imaginea ta despre tine? Cum pot fi ele reproiectate astfel încât să aibă putere de vindecare? Care sunt încurajările pe care le-ai primit în copilărie şi cele pe care le transmiţi acum altora? Care dintre alegerile tale de săptămâna aceasta se bazează pe obligaţie sau teamă şi care pornesc din entuziasm?

4. Ceea ce ţi-ai dorit toată viaţa să devii se poate afla într-o relaţie de sincronicitate atât cu aportul pe care universul ţi-l cere pentru a te face fericit, cât şi cu abilitatea de a dărui celorlalţi numai ceea ce tu poţi dărui. Ce te-a împiedicat să-ţi realizezi visul? Ce te-a împins spre el? Mulţumeşte-le celor care te-au încurajat să faci primii paşi. Dă-ţi voie să fii furios, dar fără să-i culpabilizezi, pe aceia care au blocat realizarea scopurilor pe care ţi le-ai propus. De ce vei avea nevoie pentru a renunţa la culpabilizare şi la ruşine şi de a înainta pe propriile picioare? îţi spui că este prea târziu? în cazul acesta, imaginează-ţi-o pe bunica Moses[6] şi spune-i lucrul acesta. Ea a început să picteze la vârsta de şaptezeci de ani şi a murit la o sută unu ani!

Pe măsură ce mă instalez în realitatea a ceea ce sunt, mândru de darurile mele şi conştient de limitele mele, fără a mă ruşina de ele, observ că

6 Anna Mary Robertson Moses (7 septembrie 1860-13 decembrie 1961), cunoscută sub numele de „bunica Moses“, este adesea citată ca exemplu al succesului unei cariere artistice începute la o vârstă înaintată. .)

mă simt mai uşor şi mai fericit.

SINCROWICITATE ŞI OGLINDIREA IUBIRII

j

Primul „eu sunt” poate fi pronunţat sau, mai degrabă, îndrăznit, numai în braţele cuiva.

D.W. WINNICOTT

O formă de sincronicitate profund personală o reprezintă oglindirea din copilăria mică. Oglindirea este acceptarea unui prunc de către mama sa, cu bucurie şi bunăvoinţă, astfel încât ea să-i reflecte şi să răspundă trebuinţelor sale. Bebeluşul are exact acele trebuinţe pe care mama sa le poate satisface în mod instinctiv, o formă de corespondenţă sincronistică, ce stă la baza supravieţuirii noastre. O astfel de oglindire instaurează un sens coerent al sinelui, adică o identitate sănătoasă, funcţională, a eului. Copiii plini de resurse, ai căror părinţi nu au ştiut sau au omis să-i oglindească, şi-au găsit propriile surse de oglindire în rude, alţi adulţi, fraţi sau surori etc. Mai târziu, în viaţă, căutăm oglindire din partea prietenilor sau în relaţiile intime.

Oglindirea este apreciere pozitivă necondiţionată arătată prin intermediul celor cinci A: atenţie, acceptare, afecţiune, apreciere şi autorizare. Abilitatea de a acorda aceste daruri ce duc la împlinirea fiinţei face parte din bagajul de părinte. În dragoste, cei cinci A devin, de asemenea, instinctivi şi uşor de dat şi de primit. Stima şi respectul nostru de sine decurg din şi sunt susţinute de un dialog ce ne permite oglindirea, mai întâi cu părinţii şi apoi cu aceia de care suntem legaţi prin iubire. De ce ne temem

atât de mult de abandon? Este vorba despre retragerea oglindirii, o necesitate pentru supravieţuirea emoţională.

Opusul celor cinci A este ruşinarea. De aceea, cu cât resimţim mai multă ruşine, cu atât mai puţin respect de sine tindem să avem. Ruşinea a fost instalată în locul respectului. Ruşinea este abandonare de sine. Rănile care ne sunt induse le vom avea cândva de vindecat. Să sperăm că vom simţi compasiune când vom vedea aceleaşi răni la ceilalţi. Aceasta va fi sincronicitatea dintre rănile şi compasiunea noastră. În aceeaşi sincronicitate psihologică, respectul de sine este autooglindire şi ne permite să le dăruim, în schimb, iubire, celor care ne oglindesc.

Unele dintre sentimentele noastre sunt resimţite de ceilalţi ca fiind periculoase, iar puterile lor de oglindire sunt, atunci, limitate. De exemplu, oamenii pot să oglindească durerea noastră atunci când ne moare sau ne părăseşte partenerul. Ei oglindesc tristeţea, furia şi teama imediate, pe care le evocă durerea. Dar câteva luni mai târziu, pe măsură ce ne adâncim în straturile mai profunde şi mult mai ameninţătoare ale durerii noastre, ne putem simţi izolaţi, întrucât nimeni nu-şi doreşte să ne însoţească acolo. Numai terapeuţii sau prietenii foarte autentici şi plini de forţă pot fi dispuşi să rămână treji cu noi în acea grădină a agoniei. A-i avea la dispoziţie pentru această acţiune de oglindire reprezintă sincronicitatea formării de prietenii şi relaţii în care vom găsi sprijin exact atunci când avem nevoie. *Cine m-a însoţit pe tot drumul, până la*

fundul hăului propriului eu? *I-am mulţumit vreodată*? *Am fost dispus să întreprind această călătorie cu alţii*?

Datorită oglindirii, am reuşit să mă văd prin armonizarea empatică cu altă fiinţă. Aceasta îmi dă un sentiment de validare, de eficienţă şi competenţă, iar sensul propriei coerenţe se amplifică. Oglindirea adecvată a sentimentelor în zorii vieţii – şi mai târziu – duce la o imagine corporală confortabilă şi la un sentiment puternic de mine însumi. Prin urmare, un sentiment de sine limpede, coeziv, stabil, este format printr-o serie de experienţe de oglindire. Astfel de experienţe sunt forme subtile de sincronicitate ce transpar în cuvinte precum armonizare, oglindire, empatie. Găsim ce avem nevoie din partea celor care ne pot satisface această trebuinţă şi, astfel, se manifestă o coincidentă semnificativă.

Lucrurile stau cam aşa: „Când legătura originală de oglindire lipseşte, pot găsi structurile psihice lipsă în anii ce urmează, întrucât sincronicitatea mă va conduce spre noi persoane care mă vor ajuta să ajung la ţărm sau să-mi reconstruiesc propriile structuri fărâmiţate. Iată cum mă vitalizează relaţiile. Spaţiul gol este umplut; fragmentele sunt unite; ceea ce a fost distrus este reparat. Sentimentul de stăpânire ce rezultă de aici îmi sporeşte, de asemenea, stima de sine şi îmi conferă o senzaţie de continuitate şi putere. În dezvoltarea sănătoasă, capacitatea mea de internalizare a afecţiunii sporeşte, formând structuri solide şi de nedezrădăcinat în psihicul meu, care le înlocuiesc pe cele stricate sau

deteriorate”. Scopul sau rezultatul final al oglindirii este dezvoltarea abilităţilor de autooglindire. Aceasta ne arată profunzimile empatiei sincronistice faţă de sine, care devine, prin extensie, compasiune faţă de ceilalţi.

Atunci când suntem oglindiţi sincronistic, circuitele emoţiilor noastre sunt întărite, întrucât creierul foloseşte aceleaşi trasee atât pentru a declanşa o emoţie, cât şi pentru a răspunde unei emoţii. A împărtăşi o emoţie înseamnă a întări abilitatea de a o resimţi, aflându-ne în siguranţă. Iată de ce, odată ce suntem liberi să simţim, compasiunea noastră faţă de ceilalţi se adânceşte. Când am avut parte de un maternaj sănătos sau când, mai târziu, am găsit un dialog capabil de oglindire cu alţi adulţi, destinul nostru a primit un impuls. Legătura dintre mamă şi copil, ca şi legăturile dintre prieteni, reprezintă sincronicitatea dintre resursă şi trebuinţă.

Evoluţia umană personală apare pe parcursul tranziţiei de la îngrijirea limitată, oferită de membrii familiei noastre de origine, la un nou sistem de sprijin destinat îmbogăţirii interioare şi care poate fi găsit în lumea înconjurătoare, o nouă familie. Unei persoane sănătoase nu-i lipseşte niciodată un astfel de set de legături, stabilite printr-o serie de întâlniri şi relaţii sincronistice. Sănătatea psihologică adultă nu este independenţă, ci interdependenţă, o reorientare a noastră în jurul unor persoane sănătoase, capabile să ofere oglindire. De obicei, pentru ca acest liman să fie atins, trebuie mai întâi să ne angajăm în travaliul nostru personal.

Poate că forţa unei persoane de a ne fascina sau de a ne implica rezidă în oglinda perfectă pe care ne-o oferă pentru a ne vedea propriile răni şi/sau potenţialităţi. Aceasta este sincronicitate dublă. „Pot găsi colţuri ascunse ale casei mele în tine. Pot vedea trăsăturile mai profunde ale propriei mele feţe nedezvăluite. Unii oameni reuşesc să mă cunoască într-o oarecare măsură şi să-mi arate unde am de lucrat. Alţi oameni nimeresc miezul problemei, iar ataşamentul meu creşte pe măsură”. Apare o eliberare atunci când celălalt nu este luat ad litteram, ci ca o metaforă sincronistică a propriului nostru trecut şi a celor mai profunde dorinţe ale noastre de întregire. Ceilalţi ne pot aduce la suprafaţă; depinde de noi să ne ridicăm mai departe.

Uneori, simţim că nu suntem susţinuţi de cei din jur. O imagine din natură aruncă lumină asupra acestei situaţii: tufişurile de arini cresc pe cornişe stâncoase în jurul gheţarilor, fără sol care să le susţină. Ele se fertilizează singure, din aer, cu azot. Fiecare frunză care cade toamna fertilizează din belşug pământul cu acest azot şi pregăteşte terenul pentru apariţia, în viitor, a unei păduri de arini. Când mediul nostru nu ne oferă condiţii propice, trebuie să deţinem aceeaşi abilitate de a extrage din puţin acel ceva de care avem nevoie. A-l găsi reprezintă harul divin al sincronicităţii. Emily Dickinson descrie astfel: „Ceva (în noi) se adaptează miezului nopţii”. Însăşi identitatea noastră este un ciclu sincronistic de anotimpuri, zorile care urmează întunericului, un flux ce urmează refluxului, un curcubeu după o

furtună, o ridicare după o cădere. Acţiunea noastră umană are o asemenea eleganţă!

Privesc îndelung şi cu sinceritate la copilăria mea şi la relaţiile care au fost importante pentru mine de-a lungul vieţii şi mă întreb care dintre ele m-au oglindit. Relaţia în care mă aflu în prezent mă oglindeşte? Eu i-am oglindit şi îi oglindesc pe ceilalţi şi pe partenerul meu? îmi arăt iubirea prin acceptare, afecţiune, atenţie, apreciere necondiţionate şi prin autorizarea celuilalt de a fi el însuşi?

Îmi trec în revistă toate relaţiile: ce apreciez la fiecare dintre ele? Ce este încă nerezolvat? Sunt dator să îndrept lucrurile faţă de cineva? Dacă da, aleg să o fac, în măsura în care acţiunea mea este adecvată şi nu provoacă rău. În ce fel mi-a arătat fiecare relaţie cum să iubesc mai mult? Cum mi-a deschis fiecare dintre ele inima? îmi ţin acum inima închisă şi învinuiesc pe un altul? O inimă care se deschide este tot atât de frumoasă ca orice floare care înfloreşte.

POVEŞTI CARE NE DEZVĂLUIE PE NOI
ŞI RELAŢIILE NOASTRE
»

Sincronicitatea apare în echilibrul delicat dintre efort şi aspiraţie. Acest echilibru este deosebit de limpede când renunţăm să ne mai gândim la rezultate şi observăm apariţia neaşteptată a norocului prin intermediul graţiei divine, precum în această povestire amuzantă:

La vârsta de 30 de ani, Maria se simţea frustrată că nu îl întâlnise încă pe bărbatul visurilor ei. Ea a cerut sfatul unui preot,

întrebându-l cum să-şi găsească mirele. „Numele tău îţi spune cui să te rogi. Roagă-te Sfântului Iosif, soţul Mariei şi patronul femeilor care vor să-şi găsească un soţ bun”. Maria a cumpărat o statuetă a Sfântului Iosif, la care s-a rugat timp de trei luni, în fiecare dimineaţă şi seară, fără succes. Într-o zi, simţindu-se mai frustrată şi disperată decât oricând, ea s-a înfuriat şi a aruncat statueta pe geam. După câteva minute a bătut cineva la uşă, iar când a deschis, în faţa ei se afla un bărbat care îşi fricţiona capul şi ţinea în mână o statuetă spartă. Aşa l-a cunoscut Maria pe bărbatul cu care s-a căsătorit un an mai târziu. Nimeni nu a fost surprins de numele pe care i l-au dat primului lor fiu.

Există sincronicitate în felul în care s-au cunoscut părinţii noştri: Mama mi-a povestit cum l-a cunoscut pe tata. Avea o relaţie de cinci ani cu Angelo, dar niciodată nu se simţise împăcată cu ideea că el îşi câştiga traiul din jocuri de noroc. Mama i-a dat un ultimatum: ori îşi găseşte o slujbă cinstită, ori se despart. I-a spus că nu va mai ieşi cu el până când nu îşi va alege o nouă ocupaţie. Într-o seară, pe când ea şi prietena ei, Anna, ieşeau de la cursul săptămânal de croitorie, Angelo le aştepta în maşină pentru a le conduce acasă. Ea a refuzat să urce în maşină, iar el le-a urmat cu viteză redusă, oprindu-se la fiecare colţ şi rugându-le să urce în maşină. Anna a propus să meargă la restaurantul din apropiere pentru a fi conduse acasă de Ralph, prietenul ei, care lucra acolo ca bucătar şi urma să iasă curând din tură. În timp ce ele beau o cafea în restaurant, a intrat

un prieten de-al lui Ralph, pe care ele nu îl cunoşteau, şi a privit-o cu interes pe mama mea. El l-a rugat pe Ralph să-l prezinte fetei care o însoţea pe Anna. Aşa s-au cunoscut părinţii mei, iar eu am putut veni pe lume. Toată copilăria mea am locuit pe strada Bradley. Liceul l-am urmat în New Haven, iar acesta era situat la intersecţia străzilor Bradley şi Orange.

Atunci când o imagine care a rămas adormită în mintea noastră timp de mai mulţi ani ne oferă brusc şi neaşteptat o semnificaţie ce apare exact în momentul în care avem cea mai mare nevoie de ea, este vorba despre sincronicitate:

Aici, în California, am un smochin în dreptul ferestrei dormitorului meu. Acum câţiva ani, într-o dimineaţă de început de toamnă, am fost trezit de nişte croncăneli care se auzeau de peste tot din curtea mea. Cu o zi înainte culesesem şi ultimele smochine şi ciorile protestau în felul acesta. Stând în pat, mi-am amintit dintr-odată ceva ce se petrecea în copilăria mea, în Connecticut. Exact în aceeaşi perioadă a anului, taţii de origine italiană din cartierul meu înfăşurau cu grijă, chiar cu duioşie, crengile smochinilor cu cârpe şi acopereau copacii cu pături şi carton gudronat pentru a putea supravieţui iernii dure. Brusc, mi-a trecut prin minte un gând: „Dacă ne-ar fi arătat tot atâta afecţiune şi nouă, copiilor!” Imaginea acelor copaci înveliţi nu îmi mai apăruse niciodată, cu atât mai puţin având această semnificaţie.

Propriul meu tată, acum decedat, ne-a lăsat în Connecticut când eu aveam doi ani şi s-a mutat

în California, fără a ne mai fi contactat vreodată. Eu l-am găsit şi am luat legătura cu el, adult fiind, când m-am mutat, la rândul meu, spre vest. Mai târziu în acea zi, mi-am amintit dintr-odată că tatăl meu plantase smochinul în curte, dându-mi şi instrucţiuni amănunţite despre cum să-l îngrijesc aici, în California, respectând vechea tradiţie italiană.

Aceasta se întâmpla în perioada în care mă aflam în terapie, lucrând asupra sentimentelor pe care le aveam pentru tata. În următoarea şedinţă de terapie, am avut foarte multe de explorat şi de câştigat de pe urma întregii întâmplări. Chiar în aceeaşi zi, s-a întâmplat să citesc despre arborele sub care Buddha a primit iluminarea, arbore care era, de asemenea, un smochin.

Sincronicitatea apare atunci când un simbol care a avut o însemnătate personală îşi dezvăluie brusc semnificaţia sau acţionează potrivit cu aceasta:

Rosalind şi logodnicul ei au ales un frumos inel de logodnă pentru ea. Diamantul mare simboliza strălucirea indestructibilă a iubirii pe care şi-o purtau unul altuia şi angajamentul de a rămâne uniţi pe viaţă. În ziua nunţii, au confirmat acest legământ prin jurăminte reciproce. Dar, din nefericire, lucrurile nu s-au desfăşurat aşa cum speraseră ei. Patru ani mai târziu au divorţat. În ziua finalizării divorţului, Rosalind se îndrepta spre casă, venind dinspre locuinţa noului său prieten. Se afla pe un drum nisipos din apropierea plajei, purtând încă inelul. Cu colţul ochiului, ea a văzut ceva strălucitor care cădea pe jos. Rosalind

a ştiut pe dată că era diamantul. Se desprinsese brusc din montura sa şi se afundase în stratul gos de nisip fin. Rosalind l-a căutat cu atenţie. Deşi s-a uitat îndelung după el, nu l-a găsit nicăieri.

Sincronicitatea este esenţa coordonării, acea disponibilitate misterioasă care apare pentru a se opune ezitării sau controlului nostru. Este clipa care poate deveni impuls:

Irene nu mai comunica cu sora ei, Betty, de când considera că Betty nu a respectat testamentul mamei lor. În tot acest timp, deşi Betty şi-a recunoscut trădarea, a regretat că a rănit-o şi s-a oferit să îndrepte lucrurile, atât financiar, cât şi personal, Irene a refuzat orice contact cu ea. Prietenii au încurajat-o pe Irene să accepte această ofertă. Însă Irene se simţea încă rănită şi zdrobită în sufletul său. A lucrat în terapie asupra acestor sentimente, dar nu a reuşit să se elibereze de ele. Într-o zi, în timp ce se plimba singură pe plajă, a simţit dintr-odată că durerea a părăsit-o şi a ştiut instantaneu că, în eul său rănit, ceva s-a topit şi a venit timpul pentru reluarea legăturii. Irene s-a dus direct acasă, i-a scris o scrisoare surorii ei şi, în curând, erau din nou prietene. Irene n-a regretat niciodată că şi-a respectat propriul ritm, indiferent ce gândeau oamenii despre ea. Nimeni nu ar fi putut-o convinge să ia decizia cu o zi mai devreme; nimeni nu ar fi putut-o opri o clipă mai târziu.

Sincronicitatea poate apărea ca o înşiruire de experienţe similare, care ne arată în ce privinţe am putea fi părtinitori şi ce avem de lucrat cu noi înşine:

Pe parcursul unei singure săptămâni, Roland a avut numai necazuri cu femeile din viaţa lui. Prietena l-a părăsit; şefa s-a înfuriat pe el; sora sa a uitat că era ziua lui; două femei nu i-au răspuns la apelurile telefonice. Toate acestea s-au întâmplat unui bărbat care, în copilărie, fusese de mai multe ori abandonat de mama lui. Această serie de respingeri/abandonuri din partea unor femei, într-o perioadă atât de scurtă, l-au aruncat pe Roland într-o depresie. Depresia i-a slăbit rezistenţa şi i-a facilitat contactul cu *anima*, cu latura sa feminină. În curând, el a început să examineze şi să se ocupe de aceste probleme: abandonarea propriei sale laturi feminine, comportamentul său faţă de femei şi teama sa de a-şi arăta delicateţea. Roland a compensat din interior pierderea femeilor din viaţa sa şi şi-a descoperit cealaltă latură. Astfel, femeile au început să se simtă mai atrase de el, considerându-l mai sincer şi mai disponibil pentru o relaţie intimă.

Sincronicitatea se manifestă prin amintirea spontană a unei întâmplări sau serii de evenimente care te dezvăluie ţie însuţi sau îţi arată pasul următor pe drumul pe care ţi-l propui:

George a fost părăsit de Martha deoarece nu era destul de implicat în relaţia lor, care dura de şase ani. Un an mai târziu, George se întreba dacă era, într-adevăr, făcut pentru o legătură de lungă durată. În timp ce era măcinat de acest gând, i-a trecut prin faţa ochilor întreaga poveste a relaţiilor sale. Nu fără mirare şi-a dat seama, pentru prima oară, că fiecare dintre partenerele

sale avusese aceeaşi nemulţumire ca Martha: teama lui de apropiere şi nevoia sa tot mai mare de a-şi petrece timpul în afara relaţiei. Totodată, a recunoscut că nu îşi dorea cu adevărat o legătură intimă. Se simţea mai bine atunci când era implicat în relaţii de cuplu superficiale şi în prietenii mai profunde. Treptat, George şi-a dat seama că a respectat automat idealul impus de societate, în loc să aleagă aşa cum îi dicta inima. Acum, George ar putea să examineze şi alte aspecte ale vieţii sale, întrebându-se: „Îmi modelez comportamentul conform propriei realităţi? Reiau mereu aceleaşi acţiuni? Mă comport la fel ca toată lumea? Respect aşteptările celorlalţi? Corespunde această formă de relaţie celor mai profunde trebuinţe şi dorinţe ale mele?” Apariţia celor două argumente convingătoare – istoria relaţiilor sale şi noua sa descoperire – exact când George se confrunta cu propria dilemă, a devenit impulsul de moment şi, prin aceasta, un eveniment sincronistic.

Sincronicitatea se manifestă prin alegerea unor parteneri care scot la iveală exact acele probleme rămase nerezolvate în copilăria noastră şi pe care le putem, astfel, depăşi:

Sharon a fost crescută într-o familie cu un tată extrem de abuziv. Mesajul său, atât explicit cât şi implicit, era: „Tu nu ai ce trebuie pentru a-mi face pe plac”. Orice ar fi făcut Sharon, tatăl său nu era niciodată mulţumit de ea. El nu i-a apreciat eforturile de a-i fi pe plac şi a abuzat-o fizic şi emoţional pe parcursul copilăriei sale tumultuoase şi nefericite. Pentru a scăpa de acasă, Sharon s-a

măritat la o vârstă fragedă. După opt ani de căsnicie şi doi copii, soţul ei, Eric, a început o aventură cu Grace, o colegă de serviciu. Turnura luată de evenimente a devastat-o pe Sharon, mai ales că Eric a refuzat să pună capăt aventurii sau chiar să meargă la psihoterapie, pentru a discuta impactul acţiunilor sale asupra familiei. În schimb, el a plecat de acasă. În ziua în care a plecat, Sharon l-a întrebat cu ce era Grace mai bună decât ea. Eric i-a răspuns că făcea dragoste aşa cum îşi dorise dintotdeauna, îi satisfăcea trebuinţele chiar înainte de a le exprima, era capabilă să îl facă să se simtă tânăr şi dorit şi chiar că era o mai bună gospodină decât Sharon. Nemulţumirile la adresa ei sunau pentru Sharon atât de familiar, încât a fost ca şi cum ar fi auzit dangătul infernului. Încă o dată, nu putea mulţumi un bărbat! O altă femeie putea şi, se pare, fără prea mult efort. Furia sa împotriva lui Eric a împiedicat-o să caute noi modalităţi de a-i face pe plac, aşa cum ar fi procedat altă dată. În schimb, Sharon a mers la psihoterapie şi a învăţat să nu ia ad litteram cele petrecute. Nu se punea problema să-l recucerească pe Eric sau să îl urască pentru fapta sa. Ceva mult mai profund se petrecea. Era o repetare a propriului său trecut, o repovestire a istoriei sale neterminate, o invitaţie de a lucra cu ea însăşi şi de a depăşi trecutul. Fetiţa care nu-l putea mulţumi pe tati a avut ocazia, în sfârşit, de a-şi spune ruşinoasa poveste şi de a termina cu ea o dată pentru totdeauna. Cu trecerea anilor şi reuşind, în cele din urmă, să facă doliu după abuzurile suferite în trecutul său dureros, Sharon

a devenit mai puternică. A învăţat să-şi poarte sieşi de grijă şi să renunţe la nevoia de a le face pe plac bărbaţilor. Aventura lui Eric a fost impulsul eliberării lui Sharon de trecutul ei şi de necesitatea de a-l repune în joc într-un mod frustrant şi autosabotor. Harul divin a vizitat-o cu adevărat pe Sharon, descuind uşa celulei sale, pe care, de atunci, niciun bărbat, niciodată, nu a mai încuiat-o.

Capitolul 3

Eul nostru şi coincidenţele sale j

Adevărata Persoană nu este o entitate izolată, individualitatea sa este universală; întrucât ea individualizează universul... Ea individualizează transcendenţa divină.

Sri Aurobindo

Viaţa noastră interioară este un mister, însă există unele metafore care ne pot ajuta să-i înţelegem modul de funcţionare. Eul se referă la centrul vieţii noastre raţionale conştiente. Eul este func

>

ţional/sănătos când ne ajută să împlinim cele trei scopuri principale ale vieţii noastre, adică un sentiment interior de fericire şi serenitate, eficienţă în ceea ce întreprindem şi relaţii gratificante. Viaţa noastră raţională conştientă devine, astfel, o sursă de sănătate şi fericire.

Eul devine disfuncţional/nevrotic când ne distrage atenţia de la scopurile noastre sau le sabotează. În spatele fiecărei nevroze se află o teamă sau dorinţă care nu au fost niciodată luate în seamă sau rezolvate. *Nevrotic* înseamnă să fii

prins în repetiţia inutilă a unor moduri arhaice de apărare împotriva a ceea ce nu te mai ameninţă cu adevărat. Noi reluăm, de asemenea, vechi modalităţi de a dori, care nu duc la satisfacţie. Iată de ce Jung defineşte nevroza ca pe „o biruinţă a iluzoriului”. Ştim că procesul nostru de integrare este eficient şi că ne aflăm pe o cale spirituală reală, atunci când devenim din ce în ce mai funcţionali în viaţa de zi cu zi.

Şinele este centrul şi, totodată, circumferinţa întregului psihic din care eul face parte. Aşa cum eul sănătos poate fi o resursă psihologică, şinele este un izvor spiritual. De aceea, Jung a numit Şinele „arhetipul lui Dumnezeu” în interiorul nostru. Cele trei calităţi ale sinelui, iubire necondiţionată, înţelepciune şi putere de vindecare, aşa cum au fost descrise mai sus, sunt acelea care reflectă atributele Divinităţii în religiile lumii. Vorbim despre Dumnezeu ca iubire, un Duh Sfânt al înţelepciunii, care are puteri vindecătoare miraculoase. A fi făcut după imaginea Lui înseamnă a avea încredere că deţinem acele daruri în interiorul nostru. Astfel, îndatorirea noastră este să le eliberăm, împlinind prin noi destinul sinelui. Acesta este unul în toate fiinţele, însă fiecare persoană contribuie într-un fel propriu la realizarea lui. Practicile spirituale precum bunătatea sunt menite să ne ajute să exersăm pe parcursul vieţii noastre cele trei potenţialităţi eterne. Eul tânjeşte să servească şinele tocmai sub acele aspecte, dar se teme că-şi va pierde autonomia în acest proces. Iată de ce abandonarea fricii este o practică spirituală.

Şinele este un câmp gravitaţional interior, uneori inconştient şi alteori conştient. Jung a presupus că inconştientul nostru este atât personal – albumul de familie al propriilor noastre amintiri – cât şi cosmic – purtând amintirile mitice ale omenirii. Acest inconştient colectiv, a spus el, „conţine întreaga moştenire spirituală a evoluţiei umanităţii, renăscută în structura mentală a fiecărui individ”.

Eul nostru este în noi; noi suntem în sine. Eul transpare din personalitatea noastră şi ne poartă numele. Şinele nu este limitat de personalitatea individuală şi nu are vreun nume. În fiecare se manifestă aceeaşi realitate tripartită: iubire necondiţionată, înţelepciune eternă şi puterea de a ne vindeca şi de a-i vindeca pe ceilalţi. În lume, şinele acţionează prin intermediul corpului/eului.

Am putea spune că eul este capacitatea noastră de a primi lumina, iar şinele este lumina. Odată ce această capacitate este activată, eul devine o încarnare a luminii sinelui.

Înţelepciunea nu este un adevăr în sine. Este o stare de a fi în care adevărul devine accesibil în interiorul nostru şi activ prin noi. Mintea cea mare de dincolo de eu seamănă tot mai mult cu lumina. Pe măsură ce ne accesăm puterile, corpul nostru încetează treptat să mai fie un catâr care ne poartă pe spinarea lui sau un piedestal pe care se pot odihni creierul sau eul nostru. Corpul nostru şi toate lucrurile sunt formate din lumină condensată, în continuă mişcare, pulsând ritmic, de-a pururi unite prin iubirea nemuritoare nenăscută/renăscută. „Lucrurile îşi pierd

duritatea. Chiar şi corpul meu devine acum transparent”, spune Virginia Woolf.

Sarcina noastră umană, individuaţia, este aceea de a forma sau de a găsi un echilibru, o axă, între eu şi sine. Atât eul – viaţa noastră de alegeri conştiente – cât şi şinele – potenţialul nostru de realizare a totalităţii – doresc să se unească în această axă a totalităţii. Singurul obstacol este teama eului nostru că şi-ar putea pierde controlul şi identitatea, exact ceea ce-l menţine într-o stare de frică şi de izolare. Axa eu-sine este cea mai grandioasă dintre toate coincidenţele, întrucât prin intermediul ei eliberăm forţele sinelui din strânsoarea eului nostru înspăimântat, limitat, lăsându-le să se reverse asupra lumii. Aceasta reprezintă împlinirea scopului nostru uman. Ne-am născut cu un potenţial mai mare decât acela pe care îl folosim. Sarcina noastră este de a ne activa potenţialităţile, de a le aduce în conştiinţă, adică de a le exprima pe parcursul vieţii. Sincronicitatea este prezentă aici, întrucât, pe măsură ce ne îndreptăm eforturile spre activarea scopului nostru vital, şi anume realizarea unei axe eu-sine, şinele vine spre noi mânat de acelaşi obiectiv. Astronomul Tim Ferris spune: „Conştiinţa este precum un foc de tabără în mijlocul întunecatei Australii”. Spiritualitatea înseamnă a ne aprinde, astfel încât o asemenea fragilă minunăţie să poată lumina în noi şi în lumea noastră.

Travaliul nostru psihologic constă în modelarea eului astfel încât să poată funcţiona fără inhibiţii sau constrângere. Apoi, darurile şi

talentele noastre înnăscute pot intra în serviciul sinelui, orientându-ne fiecare gând, cuvânt şi faptă spre manifestarea întregii iubiri, înţelepciuni şi vindecări pe care le putem arăta pe parcursul vieţii noastre. Supunându-se prejudecăţii potrivit căreia noi suntem separaţi unul de altul, deţinem controlul şi nu avem nevoie de smerenie, eul nevrotic se opune acestei lucrări. În A *Course în Miracles* (*Curs de miracole*), este scris: „Alegerea ta de a folosi acest mecanism [eul] îi *permite* să reziste”. Travaliul nostru psihologic este îndreptat spre distrugerea eului nevrotic, în favoarea eului funcţional. Aşa cum am văzut mai sus, când ne călăuzeşte pe drumul nostru, eul este funcţional. Dacă doresc să merg spre nord, corpul meu este funcţional când se îndreaptă spre nord. Dacă o iau spre sud pentru a merge la nord, ceva a devenit disfuncţional, adică nevrotic, bazat pe o iluzie. Deşi eul funcţional este cel mai bun vehicul pentru emergenţa sinelui, prin intermediul harului divin chiar şi eul nevrotic poate fi antrenat în acest demers.

Sfântul Ioan al Crucii scria: „Pe nesimţite, fără nicio cruţare, sunt complet sfâşiat”. Evoluţia spirituală nu necesită nimic altceva decât disoluţia totală a eului inflaţionat. Jumătăţile de măsură nu funcţionează. Inflaţionarea este obiceiul de a-ţi imagina şi de a te comporta ca şi cum întregul scop al vieţii ar fi propria mărire şi satisfacerea propriilor pretenţii. Aceasta înseamnă să atragem atenţia numai asupra trebuinţelor noastre, să solicităm deţinerea controlului, să credem că avem dreptul să fim serviţi de toţi şi să solicităm

anularea sau îndulcirea condiţiilor normale ale existenţei doar pentru că noi suntem atât de deosebiţi. Joseph Campbell spune: „Iadul înseamnă a fi blocat în interiorul eului”. El se referă la eul nevrotic, ataşat compulsiv de teamă şi de apropiere. Cea mai mare contribuţie la îndepărtarea vălului de iluzii care permite eurilor noastre să creadă că deţin controlul şi că totul li se cuvine o au relaţiile cu cei apropiaţi. Ele arată că aşa-zisele drepturi ale eului sunt ficţiuni ce pălesc în faţa bunătăţii nediscriminatorii.

Partea nevrotică a eului nu trebuie distrusă, ci, paradoxal, trebuie exploatat aspectul său de smerenie sănătoasă, astfel încât posibilităţile sale creatoare să se extindă asupra întregului psihic. Acesta este eliberat prin îndepărtarea aroganţei şi apoi prin dezvoltarea capacităţii sale de a manifesta putere *în folosul* celorlalţi şi nu *asupra* lor. Este, de asemenea, capacitatea noastră de a aduce pace în lume şi în relaţiile noastre. Un erou este o persoană care supravieţuieşte durerii inculcate de acest proces, fiind, prin urmare, transformat de el. O astfel de prefacere ne dezvăluie pe noi nouă înşine ca fiinţe singulare şi, totodată, unite cu tot ceea ce există: „În propria mea fiinţă se revelează toate tărâmurile fericirii şi toţi Buddha”, spune *Avatamsaka Sutra*.

Psihicul nostru este mânat de o imperioasă dorinţă spontană spre totalitate şi tinde, astfel, spre armonizarea aparentelor polarităţi: conştient şi inconştient, eu şi sine. Depinde de noi dacă încurajăm acest proces sau dacă îl lăsăm să doarmă liniştit. Năzuinţa noastră vie ar putea fi

aceasta: „Simt un instinct de reîntoarcere către totalitate. Iau măsurile necesare pentru a îndepărta vraja eului”.

Eul nostru funcţional se adaptează lumii exterioare prin comportament socializat şi extraversie (mediată de către *persona* noastră, aparenţa cu care ne înfăţişăm celorlalţi). El se adaptează lumii interioare prin introversiune (mediată prin intermediul umbrei, partea noastră întunecată, pe care o ascundem de ceilalţi şi de noi înşine). Eul nostru devine din ce în ce mai funcţional, desidentificându-se de orice ataşament exclusiv faţă de persona noastră, asumându-şi proiecţiile umbrei şi recuperând corpul ca instrument legitim şi util în aventura vieţii.

Umbra este partea noastră ascunsă, inconştientă. Umbra negativă conţine tot ce găsim inacceptabil în noi, însă nu recunoaştem. Atunci, urâm cu străşnicie la ceilalţi ceea ce nu putem vedea la noi înşine. Umbra pozitivă deţine propriul potenţial neutilizat. Admirăm la ceilalţi ceea ce este îngropat şi dezactivat la noi. Sincronicitatea, coincidenţa semnificativă, apare atunci când ne întâlnim cu oameni care activează darurile umbrei pozitive şi trăsăturile umbrei noastre negative. Atât antipatia, cât şi admiraţia puternice sunt proiecţii pe care ni le putem însuşi, şi sunt, într-un mod sincronistic, exact ceea ce avem nevoie pentru a dobândi un sentiment al totalităţii.

Eu sănătos:	*Sine spiritual*:
Resurse:	Sursa:

Observă Iubirii necondiţionate
Evaluează Înţelepciunii perene
Acţionează conform scopurilor Puterii vindecătoare
Face alegeri care reflectă dorinţele şi trebuinţele noastre cele mai profunde

Travaliul nostru constă în revenirea la sursă prin intermediul resurselor eului sănătos. Sursa este în interiorul nostru. Este sinele aflat dincolo de eul acaparator, o natură iluminată, perfectă în esenţă, însă imperfect manifestată în existenţa de zi cu zi. Pot găsi o albină perfectă, dar nu un eu perfect. O albină este perfectă fără vreun efort. Eu trebuie să trudesc pentru a fi cine şi tot ceea ce sunt deja.

A EXERSA RENUNŢAREA LA EU

Trezirea spirituală implică menţinerea unui eu sănătos şi renunţarea la eul nevrotic – acaparat de teme centrale, precum cele enumerate mai jos. Observă care dintre ele ţi se aplică ţie:

Devin furios, ranchiunos şi răzbunător când întâmpin opoziţie, când îmi dau seama că am greşit sau sunt înfrânt (chiar la un joc sau într-o competiţie sportivă).

Trebuie să înving, nu pot fi al doilea şi nu voi fi ultimul.

Trebuie să am dreptate, să fiu observat şi

lăudat.

Reacţionez exagerat la jigniri minore.

Când cineva mi se opune, păstrez ranchiuna şi trebuie să mă răzbun.

Nu voi ierta sau uita.

De obicei, insist să se meargă pe drumul ales de mine.

Îmi este greu să fiu flexibil sau să fac un compromis.

Deţin controlul, ridic pretenţii, sunt manipulator.

Îi jignesc pe cei din jur, sunt sarcastic, posesiv, îmi apăr teritoriul.

Acţionez conform unui model dominator ierarhic (necooperant).

Cer să capăt o preţuire deosebită pentru fiecare faptă bună.

Aştept să mi se scuze fiecare greşeală, negându-mi sau justificându-mi comportamentul şi desfiinţând orice nevoie de reparaţie.

Nu pot fi criticat şi nici măcar să accept comentarii fără a deveni defensiv sau agresiv.

Nu mă pot face de râs, adică nu pot renunţa la eul meu şi nici nu-mi pot cere scuze.

Imaginea mea nu trebuie să aibă niciodată de suferit.

Cred că am dreptul să fiu scutit de condiţiile unei existenţe obişnuite.

Cer iubire, respect şi loialitate indiferent de situaţie.

Trebuie să întorc o favoare (să mă revanşez, să nu fiu dator nimănui).

Nu pot arăta că am nevoie de ceilalţi sau că

sunt în vreun fel dependent de ei.

Răzbunarea este activitatea mea preferată.

Observă nuanţa constrângătoare, agresivă – şi dureroasă – a tuturor celor de mai sus. Stilul de viaţă al eului inflaţionat este constrângător, întrucât *trebuie* să ne comportăm astfel, dacă nu dorim să pierdem controlul sau rangul la care credem că avem dreptul, chiar cu preţul propriei noastre păci interioare. De fapt, nu există pace acolo unde domneşte eul. Este agresiv din cauza atitudinii „eu înainte de toate" şi a tendinţei sale vindicative, culpabilizatoare. Este dureros, întrucât persoana dominată de acest eu nevrotic este plină de teamă, se simte teribil de anxioasă la gândul că s-ar putea face de râs şi observă că, deşi s-ar putea să câştige, cu siguranţă nu este iubită. Chiar şi atunci când este investită cu o minimă autoritate la locul de muncă, ea poate solicita o respectare rigidă a regulilor, conducându-i pe ceilalţi şi pedepsindu-i cu severitate pe cei care nu-i recunosc autoritatea.

Întreabă-te: Se confundă eul meu cu încrederea în sine?

„Eu nu renunţ (nu cedez)".

„Eu îmi ţin cuvântul".

„Când m-am angajat să fac un lucru, atunci îl voi face".

Aici poate fi vorba despre încredere în sine *sau* despre eu. Acestea sunt exemple de încredere în sine atunci când se manifestă flexibil şi interdependent. Reprezintă eul atunci când sunt unilaterale, autocentrate şi orientate spre stabilirea şi menţinerea unei persona arogante. Ce

loc îşi au ele în viaţa mea?

Drept exemplu al capacităţii eului de a-şi menţine furia şi indignarea putem lua cazul bărbatului divorţat care îşi răpeşte copiii şi îi ţine, ani de zile, departe de mama lor. Un altul poate fi acela al cuiva care se îndârjeşte timp de mai mulţi ani să nu vorbească unui prieten, după ce acesta i-a întors o singură dată spatele. Din cauza unui afront, chiar neintenţionat, eul poate rămâne furios, păstrând ranchiună toată viaţa. În centrul eului nevrotic se află teroarea de a trebui să facă faţă condiţiilor existenţei fără a avea control asupra lor sau fără a avea dreptul să li se sustragă. În relaţionarea sănătoasă, se renunţă la controlul exercitat de eu, în favoarea egalităţii. În loc de a ne simţi îndreptăţiţi, cerem ceea ce dorim, înţelegând, totodată, că este posibil să nu obţinem. Indignarea noastră (furia eului) se manifestă atunci ca tristeţea de a nu fi iubiţi aşa cum ne doream şi, paradoxal, devenim mult mai plăcuţi.

Iată câteva afirmaţii utile pentru modificarea constrângerilor eului. Folosindu-le drept năzuinţe, ele devin o parte a practicii tale spirituale:

Renunţ să-mi mai impun punctul de vedere.

Renunţ să-i mai controlez şi să-i manipulez pe ceilalţi.

Sunt deschis la apreciere, înţelegere şi iubire şi renunţ să le mai pretind.

Îmi recunosc greşelile şi le repar.

Îi rog pe ceilalţi să-mi arate unde greşesc.

Accept faptul că nu întotdeauna câştig sau înving.

Cer ceea ce doresc fără să pretind şi pot accepta un refuz.

Sunt în întregime responsabil pentru comportamentul meu şi pentru situaţiile dificile în care mă aflu.

Îi iubesc, îi respect şi îi iert pe ceilalţi.

Renunţ la dorinţa sau la planul de a-i pedepsi sau de a-i răni pe ceilalţi.

Renunţ la dorinţa şi la planul de a mă răzbuna.

Devin mai devotat Sinelui meu superior, unde domneşte iubirea necondiţionată.

Pe măsură ce renunţ la imperativele eului meu, descopăr şi dezvălui şinele indestructibil.

Observă dulceaţa generoasă a celor de mai sus! Arată această secţiune practică unui număr de trei persoane: partenerului sau celui mai bun prieten al tău, persoanei care te critică cel mai mult şi unui membru al familiei tale de origine. Cere fiecăruia dintre ei să indice ce afirmaţii crede că ţi se potrivesc cel mai bine. Mulţumeşte-i fiecăruia dintre ei, fără a isca vreo dispută. Smerenia fără umilire este cea mai bună cale de a renunţa la eul arogant.

A TE FACE DE RÂS/A SALVA APARENTELE

Eul este supradimensionat atunci când principala sa preocupare este salvarea aparenţelor[7] [*F.A.C.E.*: frică (*fear*), ataşament (*attachment*), control (*control*) şi sentiment de îndreptăţire (*ment*)]. Eul nu-i cunoaşte primul nume, frica, ci doar ultimul nume, sentimentul de

7 Saving Face, în limba engleză. (N.t.)

îndreptăţire. A fi captiv în intransigenţa eului arogant înseamnă a trăi în frică. Transformarea înseamnă nu numai a deschide uşa iubirii, ci şi a o lăsa să ne traverseze. Aflându-se permanent în spatele fricii noastre, iubirea îşi aşteaptă şansa de a escalada zidul şi de a se revărsa apoi asupra tuturor celorlalţi prin intermediul nostru. Când renunţăm la eu, îi oferim sinelui acea şansă. La aceasta ne referim când spunem că spiritualitatea şi compasiunea încep cu distrugerea eului. Înţelepciunea/compasiunea înseamnă că am înţeles, în cele din urmă, obiceiul nostru de a ne poziţiona în centru şi de a ne exagera propria importanţă. Odată ce observăm cât de multă energie creativă sacrificăm pentru salvarea aparenţelor, ne dăm seama că nenumărate alte persoane sunt angajate în aceeaşi activitate inutilă şi apare compasiunea.

Se pare că este sănătos să nu ne pese prea mult de părerea pe care o au ceilalţi despre noi. A spune că opiniile şi reacţiile celorlalţi fată de noi nu contează, nu înseamnă că ceilalţi nu contează.

7.7 7.7

Este vorba doar despre prezenţa unui centru imuabil, de mare valoare în noi, pe care nimeni nu îl poate înlătura sau pentru care nu este nevoie de nimeni pentru a-l scoate în evidenţă. Eliberarea de frică şi de lăcomie protejează miezul sufletului, punându-i limite sănătoase. Un eu sănătos stabileşte aceste limite şi le menţine.

Din toate acestea, reiese că oamenii şi evenimentele care ne pun la încercare eul şi îi opresc expansiunea sunt forţe ce ne ajută în

călătoria noastră spre cea mai măreaţă dintre toate sincronicităţile împlinirii umane, axa eu-sine, a cărei realizare este şi obiectivul vieţii noastre. Fiecare forţă care ne susţine prin intermediul coincidenţelor semnificative este o personificare a harului divin. Inamicii eului sunt prieteni ai sinelui. Am putea spune astfel: „Femeia care m-a trădat, şeful care m-a concediat, fiul care s-a întors împotriva mea, prietenul care mi-a cerut socoteală pentru egoismul meu, profesorul care mi-a arătat cât de mult aveam de învăţat pot fi cu toţii personaje ale emoţionantei poveşti ţesute în jurul laborioasei mele eliberări din mrejele eului. Fiecare dintre ei m-a ajutat oferindu-mi posibilitatea de a renunţa la sentimentul meu arogant de îndreptăţire în favoarea smereniei şi a vulnerabilităţii, anticamerele sălii tronului iubirii, adevărata putere a vieţii mele. Faptul că oamenii potriviţi au apărut tocmai la momentul şi la locul potrivit este o uimitoare sincronicitate”.

Forţele rău-intenţionate din povestea noastră au fost oamenii şi instituţiile conduse de frică, care au impus normele şi restricţiile rigide autolimitatoare, nicidecum autoprotectoare. Ele au fost *gardienii* libertăţii noastre. Forţele benefice au fost acelea care au oferit flexibilitate şi libertatea de a încerca şi de a experimenta. Ele au fost *apărătorii* libertăţii noastre. Cine şi care evenimente sincronistice ne-au adus împreună?

Energia spirituală războinică folosită la distrugerea eului ia două forme: implicare şi renunţare/neimplicare. Lucrarea războinicului este realizată prin autodisciplină, în cele din urmă

o formă sănătoasă a iubirii de sine. Negarea de sine – negarea eului – „nu este negarea mea, ci a acelui eu care îmi stă în cale”, spune W.H. Auden. Lucrarea spirituală a războinicului este înfăptuită, de asemenea, şi în momentul în care stăm deoparte, prin neimplicare. Sincronicitatea ne dă de veste când este cazul să insistăm sau să renunţăm: un şir de pierderi ne invită să renunţăm; o serie de oportunităţi ne încurajează să ne implicăm. Un urs ştie când să se lupte şi să-şi facă drum cu ghearele spre ceea ce doreşte şi când să se aşeze pentru a lăsa natura să-şi urmeze cursul somnolent. El face din instinct ceea ce noi facem acordând o atenţie deosebită sincronicităţii. Să luăm în considerare metafora hibernării. Timp de una până la patru luni, ursul intră într-o peşteră săpată de el însuşi, unde stă fără să mănânce sau să bea, supravieţuind din propria grăsime corporală, chiar reciclându-şi reziduurile. Când se trezeşte, el cântăreşte cu 25% mai puţin decât atunci când intrase în hibernare. Eu pot renunţa la o parte atât de mare a eului meu? Sau îmi voi dori să stau de pază şi să menţin controlul absolut, refuzând să scap vreodată frâiele?

Învăţătorul tibetan Chogyam Trungpa spunea că există ceva sănătos şi treaz în noi, care se blochează atunci când ne zbatem în probleme fără a renunţa la poziţia eului. Acest ceva sănătos şi treaz este funcţia transcendentă a psihicului, care propune întotdeauna o alternativă vindecătoare, sub forma unei imagini sau căi care îşi face drum printre dilemele noastre, oricât de răvăşitoare ar fi. Ea ne alină şi ne arată resursele interioare.

Prinde viaţă în pauzele dintre bătăliile pe care le purtăm. Ne oprim pentru a ne odihni şi „a ne aşeza” în ceea ce există. Aşa s-a aşezat Buddha. Adesea supraevaluăm punctul de vedere consensual care confirmă obiceiurile eului nostru şi, prin urmare, respingem automat aceste pauze sau, pur şi simplu, refuzăm să le vedem. Momentele eliberatoare apar atunci când un model uzual este întrerupt în favoarea a ceva complet nou, o discontinuitate în eterna poveste a eului.

Tao Te Ching descrie în mod paradoxal călătoria plină de smerenie dincolo de eu: „A atinge apogeul vidului”. Conform taoiştilor, atunci când consimţim să ne debarasăm de eu, traversăm „o trecătoare misterioasă, prin nişte munţi aparent impenetrabili”. Aceasta se deschide în mijlocul stâncilor zimţate. Apare acolo unde gândurile, fantasmele, temerile şi dorinţele încetează. Este pauza dintre stimul şi răspuns, este tocmai locul unde se află libertatea. Este pauza dintre intrigile noastre teatrale. Acolo devenim martorii oneşti şi vigilenţi şi, în interiorul nostru, ia naştere o stare limpede de judecată sănătoasă. Această pauză/trecătoare este spaţiul sufletesc dintre eu şi sine. Este inima noastră şi sufletul universului, recunoscute acum, în sfârşit, ca fiind unul şi acelaşi lucru. Cu alte cuvinte, este punctul în care devenim şi suntem sincronicitate. „Calea odată creată, trecătoarea misterioasă este pretutindeni”, spune taoistul Ho Yang.

Drumul este plin de pericole, întrucât ne aflăm într-un rit de trecere dinspre eu

/personaexterioare spre sinele interior, de la periferia spre centrul mandalei totalităţii, de la profan la sacru, de la efemer la etern, de la muritor la nemuritor, de la divizat la unificat. Nemurirea se referă la o stare aflată dincolo de limitele eului şi de condiţiile existenţei noastre. Atingerea acestui centru echivalează cu moartea eului. Reprezintă o binecuvântare şi o iniţiere în sacru, altfel spus, descoperirea propriei spiritualităţi. Este răspunsul final al întrebării „De ce mă aflu aici?" Sunt aici pentru a-mi împlini destinul, „pe pământ, ca şi în ceruri". La început pare banal, dar să privim mai îndeaproape:

„Pe pământ" este o metaforă a travaliului psihologic individual de construire a unui eu sănătos, unul care va fi un instrument apt pentru lucrarea noastră spirituală. „În ceruri" este metafora muncii spirituale de eliberare în lume a iubirii necondiţionate, a înţelepciunii universale şi a puterii de vindecare. Acum, uită-te la cele două scurte cuvinte ce reprezintă puntea de legătură: „ca şi". Atunci când răspund afirmativ expresiei „ca şi", creez puntea dintre pământ şi ceruri, dintre munca mea psihologică şi cea spirituală, dintre eul meu muritor şi destinul meu nemuritor.

DESPRE EU ŞI SINE, PE SCURT

Şinele este miezul fiinţei noastre. Folosim iniţială majusculă pentru a face deosebirea dintre acest sine arhetipal, o energie colectivă străveche din psihic şi şinele fără majusculă, care se referă la eu sau *persona*.

Sinele nostru este esenţial, este acel ceva permanent şi indestructibil în noi.

Eul este existenţial, modificându-se în funcţie de cerinţele, temerile sau dorinţele momentului. El ia forma acţiunii.

Destinul nostru este acela de a manifesta existenţial ceea ce este esenţial în noi. Aceasta înseamnă a lăsa lumina sinelui să treacă în lume, prin rănile şi deschiderile eului. Sarcina noastră este aceea de a dezvălui, prin acţiunile şi alegerile făcute de eul nostru, modelul etern al sinelui: iubire, înţelepciune, vindecare. Acest proiect de materializare reprezintă semnificaţia „axei eu-sine”.

În această aptitudine a psihicului nostru de a crea axa (individuaţie) există sincronicitate esenţială. Sincronicitatea existenţială apare în momentul care iniţiază sau prelungeşte crearea axei. Sincronicitatea esenţială apare în eterna armonie dintre eu/Sine şi suflet/univers. Aceasta este armonia pe care o descoperim în meditaţie. Sincronicitatea existenţială apare în coincidenţele semnificative care îi arată eului nostru calea. Este ceva ce observăm când acordăm o atenţie conştientă procesului vieţii noastre.

A ALEGE FĂRĂ INTERVENŢIA EULUI

Pe măsură ce sunt ascultate, mesajele sincronicităţii se aud mai tare – aşa cum, o persoană care ştie că-i citim scrisorile şi că-i răspundem cu seriozitate este probabil să ne scrie mai des. Abilitatea de a citi a psihicului este ştiinţa de a citi aceste mesaje; spiritualitatea este alegerea de a le răspunde. Cum ajung mesajele la noi? Ele pot veni prin intermediul sincronicităţii, viselor, intuiţiilor, proiecţiei, fenomenelor şi

interpretărilor extrasenzoriale, călăuzelor interioare, evenimentelor aflate în afara controlului nostru, viziunilor, puterilor căpătate spontan, fenomenelor de dejă vu, revelaţiilor religioase sau mistice, meditaţiei/contemplaţiei, elanului dat de artă sau de frumuseţe sau prin imaginaţia activă.

Când facem alegeri spirituale, înseamnă că aplecăm urechea la aceste mesaje şi le răspundem afirmativ. A spune „Da” înseamnă a lăsa şinele să prevaleze în faţa eului. Aparenţa eului O

se schimbă: frica devine iubire. Ataşamentul devine renunţare. Controlul devine permisiunea acordată libertăţii celorlalţi şi celebrarea ei. Sentimentul de a fi îndreptăţit se transformă în apărarea propriilor drepturi, fără a recurge la răzbunare în cazul în care nu sunt respectate. Prin intermediul acestor modificări atragem asupra noastră iubirea necondiţionată şi înţelepciunea şi devenim o sursă de vindecare – toate atribute ale sinelui.

Astfel, o alegere spirituală are două caracteristici principale. Ea exprimă iubire necondiţionată/universală, înţelepciune perenă şi putere de vindecare şi emană dintr-un necondiţionat spus condiţiilor existenţei. Cuprinde o conştientizare a armoniei dintre psihic şi materie şi, totodată, o încredere în aceasta. Odată ce transcendentul a pătruns în temporal, conştiinţa devine indivizibilă. Evenimentele materiale şi realităţile tangibile revelează condiţiile conştiinţei cosmice.

O alegere spirituală este aceea care

celebrează ritmurile interioare, ce pot să nu se potrivească alegerilor cruciale convenţionale: „Viaţa este marcată de valuri, o rotunjire care nu are nimic de-a face cu evenimentele”, scria Virginia Woolf în jurnalul său. Conştientizarea mesajelor spirituale care ne sunt adresate ne permite să călărim valurile şi să nu ne lăsăm înecaţi de ele (acceptarea fără discernământ a stimulilor exteriori) sau să fugim de ele (refuzul stimulilor exteriori). *Prin toate vicisitudinile prin care am trecut, ce anume din mine a rămas constant semnificativ*? *Acela m-a hrănit*.

Cum poţi deosebi mesajele sinelui interior de acelea care sunt simple ficţiuni ale eului? Mai întâi, mesajele adevărate sunt atât de puternice şi de reale, încât dau senzaţia că nu ar putea fi altfel. Ai sentimentul, o certitudine intuitivă că sunt autentice. În al doilea rând, mesajele autentice sosesc pe mai mult decât o cale, de exemplu, nu numai prin sincronicitate, ci şi prin vise şi intuiţii etc. În al treilea rând, un mesaj adevărat nu cedează încercărilor eului de a-l minimiza. În sfârşit, mesajele autentice ne orientează spre iubire, înţelepciune şi vindecare. Nu sunt niciodată menite să încurajeze scopurile personale ale eului.

Dacă recurgem la astrologie sau la alte modalităţi divinatorii, oare căutăm înţelepciune în privinţa căii noastre spirituale sau un sfat despre investiţia cea mai profitabilă pe care o putem face? Oracolul lui Apollo de la Delphi a fost închis în era creştină. Şi-a pierdut utilitatea şi, odată cu ea, puterea numinoasă. Oamenii puneau întrebări

legate de eu – cum să aibă mai mult – şi nu cum să depăşească dorinţa, pentru a ajunge la destin. Înţelepciunea miraculoasă nu-şi mai avea locul, aşa că a dispărut fără să stârnească vreun protest odată ce împăratul a închis templul. Înţelepciunea oracolului poate fi distrusă în noi dacă ambiţia eului zdrobeşte spiritul unei intenţii transcendente.

Alegerile spirituale adecvate rezonează cu natura. Platon spune: „Mişcările înrudite cu partea divină din noi sunt orbitele universului. Fiecare le poate urma, corectând acele circuite din creier care au fost dereglate la naştere. Avem nevoie să învăţăm armoniile universului”. Poetul Baudelaire adaugă: „Omul păşeşte prin codrii obiectelor materiale care sunt, totodată, şi obiecte spirituale, iar ele îl privesc cu afecţiune”. Cum facem parte din natură şi copiii seamănă mamei lor, este firesc să învăţăm de la ea. A accepta anotimpuri de înmugurire şi de ofilire, a ura bunvenit condiţiilor şi modelelor flexibile, a hiberna în anumite anotimpuri şi a fi activ în altele, a trăi şi a fi gata să mori, acestea sunt lecţiile şi rănile naturii. A le conştientiza aplicabilitatea în cazul nostru înseamnă să ne alăturăm lor, în ciclurile care celebrează reînnoirea. Aceasta reprezintă adaptarea conştientă la sincronicitatea naturii. Interpretarea noastră este corectă când rezultatul ei este „Da!”

Am fost emoţionat de afişul pe care l-am citit odată la Patrick’s Point din Humboldt, statul California: „Fără odihnă, valurile se rostogolesc spre adâncuri, se înalţă, se sparg în creste

înspumate şi descresc odată ce ajung la ţărm. Forţa de fricţiune dintre vânturi şi mare o infuzează pe aceasta din urmă cu energie, creând valurile. Pe măsură ce valurile se apropie de mal, datorită pantei tot mai mari de pe fundul oceanului, se transformă în creste şi apoi se sparg. Când se lovesc de ţărm, valurile eliberează o enormă cantitate de energie. Întreaga viaţă din zona brizanţilor trebuie să fie capabilă ori să se ascundă, ori să reziste cu disperare".

DOAR COINCIDENŢĂ

EUL SPIRIDUŞ

Puteri mai-nalte, mai presus de noi, / Zădărniciră tot ce-am pus la cale.

William Shakespeare, *Romeo Julieta*[8]

În seria de desene animate *Tom şi Jerry*, Jerry, şoricelul neputincios, îl învinge pe Tom, puternicul motan, dovedindu-se mai isteţ decât el. Umorul rezidă în inversarea ordinii obişnuite a naturii. Observăm această inversare şi în *Vrăjitorul din*: micuţa Dorothy o ucide pe vrăjitoarea cea puternică. În misterul medieval al Crăciunului, un bebeluş neajutorat îl înfricoşează pe redutabilul rege Irod. Personajele slabe le umilesc încontinuu pe cele arogante. Spiriduşul este arhetipul acestei meritate pedepse. Am observat, cu siguranţă, în propriile noastre vieţi, cum tot apar persoane şi evenimente care detronează aroganţa eului nostru, arătându-ne cât de puţin control avem de fapt, luându-ne titlurile imaginare, dejucându-ne cele mai bune planuri. Astfel de oameni şi

8 W. Shakespeare, Romeo şi Julieta (trad. Şt.O. Iosif), Editura Mondero, Bucureşti, 2000. (N.t.)

evenimente reprezintă vizite ale spiriduşului, alte forţe benefice întâlnite în drumul nostru.

Spiriduşul este expertul în distrugerea eului, el este cel care ne ajută să devenim mai realişti în privinţa limitărilor noastre psihice şi, în cele din urmă, a nelimitării noastre spirituale. El ne îndreaptă paşii spre trecătorile unde, prin şiretlic, ne ajută să ne găsim completitudinea. Aceasta este o energie din noi înşine şi din univers care ne umileşte, ne dezgoleşte eul, ne încurcă planurile, ne demonstrează cât de puţin contează dorinţele noastre şi dizolvă formele care nu ne mai sunt de folos, deşi poate că ne agăţăm de ele cu disperare. Confortul şi rutina sunt cei doi duşmani declaraţi ai energiei noastre vii, iar spiriduşul se războieşte cu aceşti duşmani în numele nostru. Vizitele sale pot părea nenorociri, însă, pe termen lung, ele se dovedesc a fi adevărate daruri.

Spiriduşul este personificarea mitică a sincronicităţii. Fiecare dintre noi deţine instinctul ce îi permite să fortifice axa eu-sine. Pentru aceasta este nevoie de o oarecare micşorare a importanţei eului. Spiriduşul este arhetipul acestei scăderi în importanţă. În relaţie, spiriduşul este bărbatul care te-a păcălit, femeia care te-a trădat, tâlharul/partenerul care s-a folosit de tine, escrocul care ţi-a luat banii etc. În fiecare caz, cineva, ceva sau un eveniment oarecare ţi-a întors viaţa pe dos sau ţi-a arătat cât de vulnerabil erai sau că nu erai persoana importantă care îţi imaginai că eşti. Teama şi dorinţa sunt exerciţiile calistenice ale eului-spiriduş şi, totodată, instrumentele dure pe care le foloseşte pentru a-i

arăta eului inadecvarea sa.

Umorul, ironia şi paradoxul sunt instrumentele mai blânde ale spiriduşului, sursa transpersonală a inteligenţei. Un chip drăguţ poate fi spiriduşul; alcoolul şi cocaina sunt spiriduşul; iubirea romantică este spiriduşul; penisul este cu siguranţă un spiriduş. Toate acestea ne pot absorbi energia, ne pot orienta alegerile, induce în eroare, îndreptându-ne spre adicţii periculoase şi un comportament lipsit de control. Suntem amăgiţi să credem că oricare dintre acestea ne poate garanta fericirea permanentă sau spori dimensiunea personală. Într-adevăr, spiriduşul face aceleaşi promisiuni cărora Adam şi Eva le-au căzut pradă atunci când a început toată această aventură umană.

Spiriduşul este arhetipul sincronicităţii şi al iluziei şi ambiguităţii. Ne destabilizează, atrăgându-ne spre noi perspective, prin evenimente ieşite din comun, care iniţial par negative, dar devin pozitive sau la început par pozitive şi apoi se arată a fi negative. Arhetipul spiriduşului este răspunsul dat de psihic opresiunii şi grandorii. Lipsit de teamă şi intransigent, el demască înfumurarea şi îngâmfarea oriunde le manifestăm sau cădem pradă lor. Bufonul sau nebunul îndeplinea această funcţie la curţile regale medievale. Regele alegea să se afle în compania spiriduşului; noi îl întâlnim candizi, nepregătiţi şi fără să bănuim ceva.

În psihic, contrariile se constelează ca elemente complementare. Aceasta, deoarece psihicul reconciliază, în timp ce eul încearcă să

dividă. În noi toţi sălăşluiesc atât aroganţa, cât şi smerenia. O forţă interioară a sinelui doreşte să împace aceste polarităţi. Când suntem excesiv de aroganţi, spiriduşul ne poate umili. El face astfel încât umilinţa noastră ascunsă să devină conştientă şi vizibilă. Atunci, aroganţa noastră se atenuează şi se transformă într-o stimă de sine sănătoasă. Iată cum sunt reconciliate contrariile, devenind complementare. Spiriduşul încurajează această totalitate, în ciuda obiecţiilor sau rezistenţei eului nostru. El nu va permite unilateralitatea, ci va aranja astfel lucrurile încât cealaltă faţă a noastră să aibă şansa să iasă la suprafaţă. Oamenii egoişti pot fi forţaţi de o criză să renunţe la sine; bărbaţii macho pot fi obligaţi să fie tandri. Oamenii care îşi dau importanţă pot fi aduşi în situaţia de a se supune. Într-adevăr, totalitatea, opusul unilateralităţii, intră adesea neinvitată în vieţile noastre. Spiriduşul este escorta sa, crud pentru a fi bun.

În poveşti, personajul spiriduşului păcăleşte şi este păcălit, dă de necaz, dar se şi descotoroseşte de el, încurcă şansa şi neşansa, îi arată eroului aspectul său umbros, are un şarm irezistibil, este spontan şi imprevizibil. Este un comediant sau o piază-rea care foloseşte şiretenia, tertipul, instigarea la revoltă şi necinstea. Energia spiriduşului apare în ceea ce este neprevăzut, aduce necazuri, creează haos, şoc sau implică amoralitate. El echilibrează atitudinea rigidă şi pe cea echitabilă cu umor şi flexibilitate. El se îndreaptă spre ceea ce este fortificat, pentru a elibera spontaneitatea, restaurând, astfel,

echilibrul psihic, zădărniceşte planurile atent întocmite, generează revoluţii interioare şi exterioare, ne îndeamnă sau ne obligă să ne asumăm noi poziţii, răstoarnă puteri şi înlătură eul rege. El este maestrul încurcăturilor, este mâna care l-a împins pe Humpty Dumpty[9], provocându-i marea cădere.

Spiriduşul contribuie la reducerea aspectului războinic al eroismului, ce are drept obiect doar înfrângerea unui adversar, şi nu triumful asupra sa prin onoare, cinste şi iubire. Dintr-o stare de disonanţă, spiriduşul ne conduce spre o ordine primordială. El distruge eul, uneşte opusele, transformând, astfel, ceea ce este lipsit de importanţă în semnificativ, drumul anevoios în potecă, deserturile aride în păşuni fertile, blocajul într-o cale de ieşire şi, în cele din urmă, moartea în viaţă.

În cultura noastră, spiriduşul apare sub forma pisicii de Cheshire, a lui Bugs Bunny, Daffy Duck, Road Runner etc. Spiriduşul este Puck, Ariel, sunt strigoii, clovnul, diavolul, drăcuşorii, spiriduşii. El este un pungaş capabil să facă glume proaste, dar nu este întru totul un nemernic. Toate acestea sunt personificări ale unei energii a sincronicităţii, din noi şi din lumea înconjurătoare, cu care avem de-a face în viaţa de zi cu zi.

Spiriduşul este cel mai vechi personaj al miturilor, deoarece triburile Crow şi Blackfoot[10] îl numesc Bătrânul. Longevitatea sa este explicată

9 Personaj bondoc dintr-o veche poezie englezească pentru copii, personificarea unui ou care a căzut de pe un zid şi s-a spart. (..)

10 Crow, Blackfoot — triburi de amerindieni din nordul Americii. (N.t.)

prin vioiciunea povestirilor despre el şi prin fascinaţia pe care acestea ne-o stârnesc: „Un refuz atât de încrâncenat de a uita nu poate fi o simplă întâmplare”, spune antropologul Paul Radin, referindu-se la spiriduş. În alte culturi primitive, el este iepure, corb, coiot, păianjen, maimuţă sau şarpe cu pene. El este animalul isteţ care ajută la nevoie şi zădărniceşte planurile acelora care cred că nu duc lipsă de nimic. El vine dintr-un tărâm în care ne conduce şi pe noi şi în care eul ce deţine controlul este demascat ca marele făţarnic, urmând ca un eu mai realist să-şi asume puterea cuvenită.

În mitologia greacă, unii eroi şi zei devin spiriduşi. Dionisos este spiriduş atunci când îi îndeplineşte dorinţa lacomului Midas. Eris, zeiţa discordiei, este spiriduşul care declanşează războiul troian cu al său măr de aur. Pişicherul Hermes este principalul zeu al sincronicităţii. El ne întâmpină cu şanse şi chilipiruri. Ca zeu al ambiguităţii, el a inventat limbajul care explică *şi* ascunde, de vreme ce de la numele său provin cuvintele *hermeneutică* şi *hermetic*. Hermes este mesagerul, zeul care mediază între lumea eului şi lumea sinelui. El este zeul revelaţiei, care manifestă spiritul în materie, arătând în ce fel este importantă materia, zeul alchimiei, găsind ceea ce este preţios în lucrul de prisos.

Întrucât s-a născut noaptea, într-o peşteră, Hermes poate vedea noaptea, adică ne poate vedea umbra, obligându-ne s-o vedem, la rândul nostru, şi arătându-ne, astfel, cum să învăţăm de la ea. Zeus i-a dat sarcina/darul de a duce

sufletele la Hades şi înapoi. Prin aceasta, el este mediatorul care traversează prăpastia dintre viaţă şi moarte. El este acela care a adus-o pe Persefona din lumea subpământeană. Hermes este *psih* călăuzitorul sufletelor, care ne arată drumul spre lumea subpământeană fatală eului sau propriul inconştient. Într-adevăr, Hermes este personificarea inconştientului, a primei materii şi a puterii ce ţine laolaltă toate contrariile, atât materiale, cât şi spirituale. Astfel, energia spiriduşului este făuritoarea individuaţiei noastre – realizarea totalităţii personale. Într-o atât de mare măsură destinul nostru se află pe mâini şugubeţe!

Hermes a fost invocat ca zeu diriguitor al răscrucilor. Cei din vechime credeau că alegerea drumurilor depăşea puterea de decizie a eului uman. Era nevoie de ajutorul lumii de dincolo, oferit cu bucurie de Hermes, în mod special prin intermediul evenimentelor sincronistice, însă adesea pe căi amăgitoare. De-a lungul vieţii, observăm că suntem pregătiţi pentru multe dintre personajele neaşteptate ce apar pe drumul nostru. A considera că eul nostru ne oferă tot sprijinul de care avem nevoie în acele momente ar putea fi cea mai amuzantă dintre toate născocirile omeneşti. A avea încredere că harul divin doreşte să ne însoţească poate aduce asupra noastră un zâmbet cosmic.

EXERSAREA UNUI CEREMONIAL PENTRU VIZITELE SPIRIDUŞULUI

Coborât-a pe cei puternici de pe tronuri şi a înălţat pe cei smeriţi.

Luca, 1: 52

Încearcă să găseşti în fiecare din următoarele afirmaţii părţile tale ascunse, atât pozitive, cât şi negative, sau ale evenimentelor şi oamenilor care te-au influenţat.

O comoară este pierdută sau găsită: am puteri sau avuţii, dar sunt păgubit de ele prin promisiuni sau încredere nepotrivit plasată; de exemplu, tânărul care îşi lasă aurul în păstrare hangiului necinstit.

Mă simt umilit atunci când sunt ajutat de cineva pe care-l consideram inferior ca aptitudini sau intelect; de exemplu, fabula broaştei ţestoase şi a iepurelui de câmp sau înfrângerea mea de către un jucător începător după ce am făcut o demonstraţie cu bâta de baseball.

Când sunt nervos, decid să plec îmbufnat.

După reacţia mea exagerată atunci când mi se face o farsă, par să fiu destul de fragil.

Sunt şocat să aflu că, în timp ce eu mă întâlnesc cu o altă femeie, partenera mea se întâlneşte şi ea cu un alt bărbat.

Cred că sunt cu adevărat iubit de cineva care doreşte numai banii mei.

Sunt îndrăgostit până peste cap de cineva şi multe evenimente sincronistice par să-mi arate că mi-am găsit sufletul-pereche, deşi totul se dovedeşte a fi o iluzie.

Când eram pe punctul de a mă căsători, mă îndrăgostesc până peste cap de cineva care nu-mi împărtăşeşte sentimentele. Întreaga experienţă îmi arată cât de puţin o iubeam pe logodnica mea.

Adesea, o vizită a spiriduşului are loc în

timpul unei crize personale. Aceasta corespunde experienţei mutilante a eroului, adică îndepărtării eului. Suntem distruşi, suntem obligaţi să renunţăm. Eroul coboară în lumea subpământeană pentru a sta de vorbă cu înţelepţii şi şamanii şi apoi urcă pentru a discuta cu zeii. Este posibil ca toţi să renaştem printr-o astfel de moarte simbolică. Întregul eveniment seamănă cu frânghia magicianului, pe care corpul urcă, apoi cade în bucăţi pe pământ şi este reasamblat. Dar să nu uităm ce a spus Plinius când a văzut Colosul din Rhodos spart în urma unui cutremur: „Chiar şi spart a fost o minune a lumii!”

Identifică în lista de mai sus vizitele pe care ţi le-a făcut spiriduşul şi aminteşte-ţi cum te-ai descurcat. În ce fel te-au întărit sau te-au eliberat aceste vizite? Cum ar fi modificat umorul acest gen de experienţe? Care oameni sau ce evenimente şi împrejurări din viaţa ta au jucat rolul spiriduşului? în ce fel ai fost tu un spiriduş pentru alţii?

Dacă te simţi pregătit să lucrezi cu energia spiriduşului, încearcă următoarele:

Observă dispoziţia dată de sentimentele sau senzaţiile fiecărui moment;

Spune „Da” prezentului, fie că îţi place sau nu;

Lasă lucrurile să rămână cu susul în jos o zi mai mult decât poţi suporta;

Nu căuta aterizări uşoare, permite-ţi să aterizezi într-o realitate dură; învaţă de la surprizele care-ţi ies în cale;

Priveşte criza ca pe o reducere a

dimensiunilor eului, în care universul s-a ocupat de tihna ta, a prelucrat-o şi a modificat-o;

Invită durerea schimbării, în loc să o eviţi:

Acordă-ţi mai puţină importanţă:

Găseşte o modalitate de a de „a te juca cu durerea”, atitudine pe care Charlie Chaplin a numit-o secretul umorului său;

Inventează ritualuri care te scot din rol, aşa cum se întâmplă la balurile mascate de Halloween, Mardi Gras sau de ziua păcălelilor;

Majoritatea activităţilor noastre zilnice sunt mai degrabă obişnuinţă decât proiect creativ. Încearcă să renunţi la rutina ta într-o zi, pentru a fi total deschis la ceea ce s-ar putea întâmpla;

Ieşi din rolul tău. Explorează stiluri de viaţă sau sisteme de credinţe foarte diferite, investeşte în pasiuni sau cariere complet noi, modifică-ţi chiar şi pentru puţin timp obiceiurile şi alegerile personale, astfel încât, în loc de teamă, să aibă la bază curajul, din încordate să devină relaxate, din inhibate să devină deschise experimentării, din *nu*, răspunsul să devină *da*.

Nu trebuie să luptăm pentru a fi liberi. Absenţa luptei înseamnă libertate.

Chogyam Trungpa

Capitolul 4

Timpul şi locul nostru

NUMAI O SINGURĂ LUME

Diferenţa dintre cosmos şi om este numai una de grad, nu de esenţă… Natura exprimă ceva care o transcende… Manifestarea (ceea ce vedem) este dual, dar realitatea este identică… Realitatea materiei este sinele psihic.

Mircea Eliade întrucât coincidenţele semnificative apar fără ca noi să le fi invitat, avem o dovadă că nu suntem singuri pe lume. Mai degrabă, lumea contribuie într-un mod minunat la împlinirea scopului propriei noastre fiinţe. Cea mai sclipitoare revelaţie adusă de sincronicitate este identitatea dintre lume şi sinele nostru interior. De fapt, psihicul şi lumea sunt două aspecte ale unei singure realităţi. Universul manifestă o intenţie intuitivă, consecventă, grijulie. Acest principiu reglator creativ este dezvăluit prin sincronicitate. Este ca şi cum viaţa însăşi ar dori să ne individuăm şi

? »

pune la cale evenimente care să ne ajute. Iată echivalentul unei intenţii pline de iubire. Rolul meu de fiinţă liberă este acela de a spune „Da” iubirii de care eul meu se teme, dar din care este construit şinele.

Ceea ce John Muir a spus despre natură ni se aplică şi nouă: „Orice am încerca să considerăm independent, descoperim că este ataşat de toate celelalte care există în univers”. Noi trăim pe o orbită naturală care este, de asemenea, nelimitată în ceea ce priveşte interconexiunile sale. În fizica modernă, teoria cuantică recunoaşte şi confirmă acest lucru atunci când ia în considerare nu masa particulelor, ci interconexiunile lor: asocierile dintre lucruri *sunt* lucruri. În mod semnificativ, cea mai simplă definiţie dată de Sfântul Toma din Aquino spiritualităţii era „o interconexiune cu toate lucrurile”.

În cea mai largă accepţie a sa, psihicul

cuprinde „lumea exterioară”. Iată ce afirma Jung: „Psihicul nu este localizat în spaţiu… Psihicul nu este în noi; noi suntem în psihic… Sufletul se află în principal în afara corpului… Psihicul şi corpul nu sunt entităţi separate, ci una şi aceeaşi fiinţă… în cele din urmă, fiecare viaţă individuală este tot una cu viaţa eternă a speciilor”. Acesta este un fel de a spune că în noi există ceva care ne transcende. Este acelaşi lucru care ne ademeneşte din natură. Este chemarea sălbăticiei la totalitate spirituală. Într-adevăr, şinele convoacă eul prin intermediul naturii. Lumea interioară a eului şi lumea exterioară a naturii sunt faţete ale sinelui cosmic. În secolul al XVI-lea, alchimistul Sendivogius observa: „Cea mai mare parte a sufletului se află în afara corpului”. Aşa cum un prezentator de ştiri nu stă în televizor, nici mintea noastră nu se află în craniu. Creierul este numai cea mai locală regiune a minţii. În lumina celor spuse, vedem din nou cum lucrarea sufletului nostru este, de fapt, lucrarea lumii. „Sufletul *este* universul!” scria Meister Eckhart.

În Evul Mediu, expresia *unus mundus* se referea la unitatea materiei şi a spiritului, aflate într-o continuă comunicare şi interacţiune. Joseph Campbell extrage cu măiestrie concluzia: „Eroul şi zeul său… sunt exteriorul şi interiorul aceluiaşi mister ce se oglindeşte pe sine, care este, totodată, misterul lumii manifeste”.

Psihicul şi universul sunt o hologramă: întregul este în fiecare element. Fiecare celulă a noastră este o hologramă a universului. Întreaga existenţă este un continuum al creaţiei

neîntrerupte care se mişcă, dansează, într-o progresie ritmică. Universul a găsit o cale de a deveni conştient. *Eu sunt acea cale*.

Sincronicitatea este mărturia că există *unus mundus*, o unică realitate cu multiple faţete. Lipsa dualismului înseamnă că opusele sunt interdependente, nu independente. Nimic nu se exclude reciproc. Realitatea nu este compusă din totalităţi sau din elemente, ci din elemente întregi. Marsilio Ficino, un filosof florentin renascentist, considera universul o fiinţă unică, al cărei trup este lumea şi al cărei suflet este psihicul. Întrucât evenimentele sincronistice sunt momente speciale în care unitatea psihicului şi a materiei devine manifestă, sincronicitatea transcende şi conţine atât psihicul, cât şi materia. Fiecare eveniment sincronistic este o epifanie a acestei unităţi. Fiecare eveniment sincronistic este o ameninţare cu moartea, adusă dualismului.

Pentru fizicianul David Bohm, universul este un întreg indivizibil, iar lumea observabilă reprezintă o ordine revelată „explicită” a unei ordini subiacente ascunse, „implicite”. Ambele coexistă holografic, adică fiecare parte conţine întregul. Atât materia, cât şi conştiinţa deţin o ordine explicită (manifestă) şi o ordine subiacentă implicită (ascunsă). „Ceea ce este” este de fapt o unitate psiho-fizică în spatele căreia se află o „mare întinsă de energie”, care se revelează în spaţiu şi timp. Sincronicitatea este descrisă în acelaşi fel, precum şi tot ceea ce ne înconjoară.

Corpul nostru nu este limitat la lumea fizică, ci se extinde în univers – el însuşi corpul nostru

mai spaţios, un corp mistic. Prin urmare, ecologia nu înseamnă ca noi să avem grijă de natură ca de un obiect, ci ca de o prelungire a propriei noastre fiinţe. Din punct de vedere fizic, trupul nostru este unul dintre planurile restrânse pe care se pot desfăşura evenimentele spirituale. Din punct de vedere hologramatic, trupul nostru nu este substanţă mărginită, ci totalitate nelimitată.

În acest context, a-ţi fi teamă de valurile necontenite ale schimbării înseamnă a nu te încrede în *mundus*, unitatea lumii naturii şi a lumii noastre interioare. Natura poate fi privită ca un sprijin pentru destinul nostru. Natura transformă moartea în viaţă şi încurajează permanent unirea contrariilor. Aceeaşi sinteză apare în vise şi în sincronicitate. În cadrul ambelor, conştientul şi inconştientul dezvăluie propria noastră înclinaţie spre actualizarea sinelui, aflată în slujba vieţii. Nu vedem aceasta când acaparăm ceva, întrucât acaparăm un lucru din afara noastră, de care credem că avem nevoie. Astfel se perpetuează iluzia unui „exterior”, contrar lui *unus mundus*.

După cum am văzut mai sus, există ceva în noi independent de propria poveste, adică împărtăşit la nivel colectiv şi înnăscut, arhetipal. Arhetipurile sunt psihoide; conţin atât suflet, cât şi materie. Arhetipurile sunt prototipuri şi teme înnăscute aflate în psihicul uman, pretutindeni aceleaşi. Aceste „imagini primordiale”, după cum le numeşte Jung, formează inconştientul colectiv al umanităţii. Ele sunt vehicule ale înţelegerii şi gestionării celor mai profunde realităţi ale vieţii: iubire, moarte, sex, agresivitate, experienţă

religioasă etc. Aceste teme arhetipale nu sunt separate, ci permanent interactive. Astfel, atunci când în noi se activează unul dintre aceste arhetipuri printr-un eveniment exterior important sau o schimbare, în jurul nostru se adună evenimente similare – sincronistice. Este ca şi cum şi-ar dori să devină porţi către semnificaţie şi desăvârşire. Acum înţelegem cum ia naştere sincronicitatea, cum îmbină cele două lumi, interioară şi exterioară, şi cum duce la semnificaţie şi împlinire.

Sincronicitatea dovedeşte unitatea exterior/interior în calitate de aspecte şi nu de entităţi separate. Aceasta este o altă confirmare a faptului că visele, vechile noastre mituri şi filosofia perenă – arhetipală spun toate acelaşi lucru: „În lumina de-a pururi prezentă a conştiinţei nelimitate, ceea ce ne imaginam cândva că este sinele izolat înăuntrul nostru se dovedeşte a fi totuna cu universul ce ne înconjoară, spune Ken Wilber în *Fără graniţe. Abordări orientale şi occidentale ale dezvoltării personale*. Totul este sincronicitate, întrucât totul este totul.

Antropologul francez Lucien Lévi-Bruhl a introdus o expresie care arată identificarea inconştientă dintre om şi lume: *participation mystique*. În timpurile străvechi, această contopire originară era simbolizată printr-un animal ancestral totemic (păzitor). Credinţa matură în unitatea a tot ceea ce există ajunge să semnifice renunţarea la eul separator, materia şi spiritul fiind recunoscute drept aspecte ale uneia şi aceleiaşi realităţi unitare.

Realitatea lumii fenomenale este un torent continuu al transformării, de care învăţăm să ne lăsăm purtaţi. Perseverarea într-o ordine apolinică reprezintă un obstacol în calea acestei înţelegeri dionisiace, marcată de provocări incontrolabile şi surprinzătoare. Pentru vechii greci, lumea nu putea supravieţui dacă nu erau puse în joc misterele eleusine (rituri ale morţii/reînvierii). Acesta este un alt mod de a spune că efortul nostru individual şi munca universului sunt interdependente şi similare, într-adevăr, arhetipul lui *unus mundus* este sinele, deoarece ambele denotă totalitate şi unitate. Această unitate dintre sine şi

j lume a fost divizată de vanitatea şi superficialitatea eului, care s-a autoproclamat a fi tot ceea ce există. De fapt, „conştiinţă superioară” înseamnă unitatea recuperată. Eul se angajează cu vioiciune în serviciul sinelui.

Unitatea este ilustrată cu sensibilitate într-o predică a teologului Origen, reprezentant al creştinismului timpuriu: „Ai în tine turmele de vite şi de oi şi stolurile înaripate. Eşti o lume în miniatură, cu un soare, o lună şi multe stele”. Natura este, astfel, o teofanie, o epifanie a sinelui divin. Corpul/eul nostru este parte a naturii, nu adversarul său. Echilibrul naturii este în sine sincronicitate. Dar în natură mai există un nivel de sincronicitate, şi mai profund: frumuseţea sa deosebită pe această planetă este singurul nivel de frumuseţe care poate satisface fiinţe atât de sofisticate ca noi. Numai această calitate a naturii poate fi pe potriva simţului estetic cu care am fost

înzestraţi prin naştere.

Un animal este echipat cu un set de comportamente adecvate mediului său. Când îi este prezentat un stimul, se declanşează un mecanism automat înnăscut şi este eliberată o reacţie adecvată. El acţionează în interesul supravieţuirii sale şi a naturii. În acelaşi fel, noi moştenim predispoziţii arhetipale care ne înzestrează cu tot ceea ce avem nevoie pentru a înflori în mediul nostru fizic, emoţional şi spiritual. Acestea pot fi comparate cu un mecanism flexibil situat în psihicul nostru, menit a ne ajuta să răspundem evenimentelor şi condiţiilor vieţii într-o modalitate ce străluceşte ca o încununare a destinului. Este uimitor când îţi dai seama că mecanismul naturii şi acela al psihicului sunt, din punct de vedere sincronistic, unul: homeostazia, creşterea controlată, autovindecarea şi reînnoirea ciclică, toate menite să creeze echilibru în habitatul naturii şi în psihicul nostru.

Pare clar acum că sincronicitatea este punctul în care cele două tărâmuri pe care noi le vedem ca materie şi psihic se întâlnesc. Arhetipul lumii este unit cu arhetipul sinelui prin intermediul eului conştient. Sincronicitatea este simbolul şi manifestarea unităţii finale dintre ceea ce apare în noi ca lume interioară, a psihicului, şi ceea ce apare în faţa noastră, ca lume exterioară, a materiei. Este echivalentul parapsihologic al lui *unus mundus* – precum o mandată este echivalentul său psihic interior. În cazul ambelor, psihicul şi fizicul sunt o singură monedă cu două faţete.

Taoismul este un sistem filosofic chinezesc în care se recomandă respectarea sincronicităţii. Tao reprezintă armonia universului, iar a acţiona în acord cu el înseamnă fericire şi sănătate morală. Tao pune semnul egal între realitate şi legea naturală care guvernează tot ce este viu şi toate vieţile. În tradiţiile hindusă şi budistă, dharma reprezintă legea morală care susţine universul. Aceste concepţii orientale sunt modalităţi de a conştientiza interconexiunea semnificativă a tuturor lucrurilor. Destinul nostru este acela de a lua şi de a pune în aplicare deciziile care susţin ordinea sigură a lui Tao şi a dharmei – permanent şi deja în acţiune – şi care se sincronizează cu ea. Tao acordă întâietate unei forţe aflate dincolo de eu, care nu impune ordinea, ci o revelează. Aceasta este sincronicitatea momentului, a oamenilor şi a evenimentelor care ne ies în întâmpinare şi ne arată care ne este destinul. A onora Tao înseamnă a ne dedica poveştii care se derulează, cooperând cu forţele partenere. Întrucât psihicul şi universul sunt o singură realitate, acelaşi Tao care lucrează personal cu noi reprezintă, de asemenea, opera invizibilă, ordinea activă a lumii. Ceva din noi este angrenat cu entuziasm, astfel încât să se armonizeze cu acea ordine şi cu acel ritm. Nu este o decizie logică a creierului nostru, ci o dispunere muzicală a spiritului nostru. Adevăratul travaliu cu noi înşine se desfăşoară din şi împreună cu acest impuls ritmic spre totalitate, o rumbă cu noi şi în jurul nostru.

Un spaţiu pur ne apare dinainte, în care

florile se deschid neîncetat.

Rainer Maria Rilke

TIMPUL NECESAR

Pentru a fi perfectă, viaţa trebuie avută pe de-a-ntregul: trebuie să nu existe trecut care să se fi dus, prezent care trece sau viitor care va să vină. Trebuie să fie permanentă, rezistentă, deplină şi fără succesiune. Viaţa trecută este viaţă pierdută, pe aceea care urmează să vină nu o am în mâini; iar aceea care trece este viaţă în descompunere.

Edward Leen în acest moment, lumea exterioară şi lumea noastră interioară sunt una. Trăim exclusiv într-o conştientiezare legată de timp sau într-o conştiinţă a unităţii, în care timpul şi eternitatea sunt una? De vreme ce, pe tărâmul sinelui, temporalul şi atemporalul sunt două faţete ale aceleiaşi monede, acţiunea sincronicităţii transcende limitele timpului. Deşi legăturile noastre cu natura şi cu istoria sunt minuţios realizate, numai ocazional întrezărim această minunată simultaneitate.

Timpul istoric este liniar, respectând calendarul fără a se repeta. Timpul ciclic urmează întotdeauna un cerc complet, comemorând evenimente ca o liturghie. Acest aspect al timpului a fost conştientizat şi venerat de străbuni. În vechime, Anul Nou coincidea cu expulzarea demonilor şi purificarea universului. Era o reluare a creaţiei originare, o abolire a istoriei liniare. Noua naştere cuprindea moartea şi reînvierea, o eternă reîntoarcere. Moartea este necesară pentru apariţia vieţii şi pentru continuarea ciclului. Luna este un simbol al acestui ciclu, întrucât apare,

creşte, descreşte, dispare şi reapare.

Sincronicitatea aduce timpul ciclic în timpul istoric. După cum am văzut mai devreme, pentru străbuni, evenimentele nu erau ireversibile şi, astfel, nu erau istorice în sensul pe care îl dăm noi termenului. În timpul ciclic, totul reîncepe în fiecare moment. Anul devine un ciclu sărbătoresc al propriei noastre călătorii perpetue. „Niciun eveniment nu este ireversibil şi nicio transformare nu este finală… Dorinţa de a refuza istoria mărturiseşte setea de real a omului şi groaza sa de a se pierde pe el însuşi, lăsându-se copleşit de lipsa de semnificaţie a existenţei profane”, spune Mircea Eliade în *Mitul Eternei Reîntoarceri*.

În religiile paleo-orientale, revelaţia avusese loc într-un timp mitic, înainte de naşterea lumii, iar apoi era repetată arhetipal. În monoteism, revelaţia are loc într-un timp şi loc anume, de exemplu revelaţia avută de Moise pe muntele Sinai. Evenimentele revelaţiei devin preţioase, întrucât nu mai sunt repetabile, ci se întâmplă o singură dată, într-un moment istoric. Din această perspectivă, timpul este plin de speranţă, deoarece ne asigură o şansă continuă a mântuirii.

Joseph Campbell sugerează că „adevăratul misticism te eliberează de timp şi apoi te aduce înapoi la el”. Timpul văzut astfel este *kairos*, care, în greaca lui Homer, înseamnă o „deschidere penetrabilă”. *Kairos* reprezintă un moment al şansei imediate, în special al unei şanse de transformare spirituală. Prin sincronicitate, fiecare moment devine *kairos*, întrucât ne conectează cu destinul.

Kairos era personificat în Grecia Antică în chip de zeu al coincidenţei norocoase (serendipitate). Aion era zeul timpului, la origine un fluid vital ce trecea prin toate fiinţele. *Aion* se referă la timpul etern, *nune stans*: momentul atemporal aflat dincolo de fluxul schimbării. Aion nu aboleşte timpul, ci îl însufleţeşte spiritual. Întrucât nu putem separa acest timp de timpul normal, suntem confruntaţi cu o pereche de contrarii, reprezentând tocmai tărâmul paradoxal al sincronicităţii, atât de atrăgător pentru sine şi atât de înspăimântător pentru eu.

Şinele ne vorbeşte prin vise şi sincronicitate, arătându-ne că nu există un timp succesiv: mai întâi trecutul, apoi prezentul, apoi viitorul. Întregul timp este simultan şi inseparabil, într-un prezent atemporal neîngrădit. Aceasta depăşeşte frontierele conceptuale ale emisferei stângi raţionale, pentru care timpul nu poate fi decât o succesiune de la trecut, la prezent, la viitor. Sincronicitatea reprezintă eliberarea de o astfel de succesiune.

Iată un exemplu ce poate clarifica modalitatea de a pătrunde în acest altfel de sens al timpului. Ieri am urmărit un film la care tu te uiţi astăzi. În mijlocul filmului, vin la tine şi îmi amintesc exact scena pe care o priveşti. Ştiu ce se va întâmpla cu personajele de pe ecran în această scenă şi în restul filmului. Ştiu acest lucru fără a trebui să reflectez. Ştiu într-o singură clipă destinele tuturor personajelor şi intriga filmului. Pentru asta nu trebuie să aştept fiecare scenă, aşa cum faci tu. Tu ştii prezentul şi trecutul filmului

(începutul lui). Tu nu ştii viitorul (cum se va sfârşi). Tu urmăreşti filmul secvenţial. Aşa experimentează timpul eul raţional. Eu îl urmăresc simultan, într-un fel asemănător celui în care sinele interior trăieşte timpul ca atemporal. Sincronicitatea este un moment actual care ne poartă dincolo de limitele timpului.

În mintea raţională conştientă, trecutul şi viitorul sunt opuse şi nu pot fi unite. În sine, contrariile sunt unite, iar limitările cunoaşterii secvenţiale, dependente de timp, sunt suspendate. Misticii trăiau la fel, eliberaţi de timp. Datorită acestor două elemente, numim spirituală această cale sincronistică de cunoaştere.

Ca întotdeauna, din punct de vedere psihologic şi spiritual, sarcina noastră este dublă: avem atât de îndeplinit cerinţele timpului liniar, cât şi de respectat ritmurile libere ale sinelui. Ne împlinim destinul în ore şi zile şi suntem conduşi spre el în momente speciale sub un firmament atemporal. Suntem conştienţi de ticăitul ceasului aici şi acum şi nu de simultaneitate/eternitate. Ocazional observată, aceea este sincronicitate.

În secolul al XV-lea, ceasul era modelul planului divin al creaţiei şi al mântuirii. Până în secolul al XVIII-lea, ceasul era, de fapt, venerat ca un fenomen religios. Apoi a fost considerat numai un mecanism. Din perspectivă spirituală, ceasul este o mandală. Timpul este yang şi spaţiul este yin. Împreună reprezintă manifestarea lui Tao, legea armonioasă ce guvernează universul, semnificaţia din spatele aparenţelor. Timpul este un mijloc de realizare a lui Tao, întrucât

activitatea noastră se desfăşoară în timp şi uneori vedem cum eternitatea se manifestă în evenimente temporale/spaţiale. În timp liniar, extragem ceva nou din ceea ce nu este încă aici. În momente de sincronicitate, dezvăluim ceea ce a fost dintotdeauna aici. Este aceeaşi conştiinţă ce transcende timpul, prin care descoperim şi experimentăm lumea spirituală.

Zeul egiptean Aker, al cărui nume înseamnă „această clipă”, era reprezentat prin doi lei care stăteau spate în spate. Între ei, deasupra punctului în care se întâlneau, era aşezat soarele. Leii se numeau „Ieri” şi „Mâine”. Ei reprezintă sincronicitatea timpului simultan reunit în prezent, cuprinzând, totodată, trecutul şi viitorul. Ei erau gardienii lumii subpământene, paznicii intrării în conştiinţa spirituală. În mitologie, conjuncţia contrariilor este poarta spre lumea subpământeană. Se credea că moartea şi renaşterea soarelui se întâmplau la miezul nopţii, că momentul de transformare avea loc în întuneric – acolo unde creşte şi aluatul. În alchimia medievală, luna nouă era momentul unirii contrariilor şi al vieţii noi. Toate acestea sunt sincronicitate, clipa/pragul care uneşte timpul şi momentul actual, timpul şi eternitatea. Faptul de a trăi experienţa sincronicităţii este o dovadă că am fost hărăziţi spiritualităţii sau, mai degrabă, un dar.

De vreme ce iluminarea poate avea loc în orice clipă, timpul este mult mai mult decât o înşiruire de ore. Este poarta prin care mortalitatea noastră găseşte o cale de a se întâlni cu

eternitatea. Nu putem ţine deoparte braţele timpului, însă ne putem lăsa cuprinşi de ele atunci când ne aflăm la răscrucea fiecărei coincidenţe, apucând, apoi, drumul cu inimă. Totul se întâmplă în timp. „În timp" are trei sensuri: pe parcursul vieţii noastre, exact la momentul potrivit şi simultan cu ritmul muzicii sferelor, acelea ale pământului şi ale stelelor. Shakespeare spune: „Aceeaşi armonie stăpâneşte şi sufletul nemuritor".

În cele din urmă, pe lângă timp, numărul are şi el rolul său în sincronicitate. Jung scria: „Numărul este cel mai primitiv element al ordinii din mintea umană". Numărul este arhetipul ordinii, conştientizat. Ordinea matematică ilustrează dinamica psihicului. Numărul este un simbol al ordinii universului şi al unităţii psihicului şi materiei. „Psihicul nostru poate avea o structură numerică a ordinii, validată de materie şi psihic, ambele reţele ale unui câmp numeric", sugera Marie-Louise Von Franz. De exemplu, seriile de numere Fibonacci corespund legii creşterii plantelor. Pentru chinezi, numărul este puntea dintre etern şi actual. Astfel, la baza psihicului şi a materiei se află un principiu sincronistic al numărului ordonat. ARN-ul şi ADN-ul (fundamentele eredităţii) folosesc un cod matematic corespunzător hexagramelor I Ching!

Atras de stele, de-a-pururi voi sta.

Triumfător asupra morţii şi a norocului şi asupra ta, Timpule!

John Milton

TALENTUL CUNOAŞTERII SINCRONIZĂRII

PROPRII

„Pentru a se transforma în noi, viitorul ne pătrunde cu mult timp înainte să aibă loc”, scria Rilke. Multe evenimente psihice nu se întâmplă instantaneu, ci trec printr-o perioadă de incubaţie în inconştient. Ceva nu s-a întâmplat încă, dar se pregăteşte. Sincronicitatea traversează limitele temporale. Ea transcende polarităţile: a fi acum şi a deveni curând. Aceasta se întâmplă întrucât, în lumea interioară, nu există separare între trecut şi viitor, temporal sau atemporal, ce are loc, ce este pe cale să aibă loc şi ce va avea loc. Suntem întotdeauna şi deja perfecţi într-un acum etern şi într-un singur aici. Există numai prezentul, care conţine totul. În sincronicitate, ne întâlnim în prezentul nostru cu viitorul sau cu trecutul nostru. Faptul că evenimentele trecute devin pe deplin realizate în prezent înseamnă, de fapt, că nu există trecut, ci numai un lung acum.

Cu toate acestea, lucrurile importante necesită timp. Nerăbdarea este refuzul de a onora coordonarea intrinsecă a evenimentelor şi a deciziilor sau acţiunilor umane. Rezistenţa, în acest context, înseamnă a te împotrivi valului sau a nu fi pregătit pentru el. Sincronizarea este respectul pentru perioada necesară de incubaţie, de care majoritatea tranziţiilor şi schimbărilor are nevoie. Nu eul controlează cât de mult timp ar putea dura astfel de procese. „Revelaţia îşi cunoaşte momentul şi va apărea numai atunci când va fi imposibil să fie luată drept altceva”, spune misticul Bernadette Roberts. Fiecare sentiment are propria sa sincronizare. Durerea

este cel mai bun exemplu. Încercările noastre de a accelera sau de a întârzia procesul sunt inutile, întrucât durerea se dezvăluie şi revine într-o diversitate de sentimente şi forme cât se poate de surprinzătoare şi adesea neplăcute.

Oricât de brusc s-ar întâmpla un lucru, el s-a maturat mult timp în tăcere înainte de-a ajunge să se manifeste. Sincronizarea este un fel de trimitere la perioada naturală de incubaţie de care are nevoie orice venire pe lume. A respecta sincronizarea înseamnă a permite existenţa acelei perioade, a acelei pauze în sufletele noastre, pentru ca noi lucruri să poată înmuguri în interiorul nostru. A deveni mai iubitor, mai înţelept, mai capabil de vindecare, reprezintă o renaştere a sinelui din cenuşa eului. Este un proces domol şi are nevoie de blândeţe pentru a prinde contur. Nu suntem îndemnaţi de teamă sau de dorinţă să amânăm sau să ne grăbim. Respectăm sincronizarea sinelui, în timp ce ne urmăm drumul cu optimism şi voioşie.

Psihicul este un sistem inteligent care ştie exact când să se deschidă spre lume şi când să se închidă în faţa ei. Ştie cum şi când să se nască sau să renască şi când să moară. Este calibrat la evenii mentele exterioare şi, astfel, sincronicităţile se reunesc pentru a-i susţine deschiderea sau închiderea. Eul nostru sănătos se stabilizează prin interacţiuni, crize, conflicte şi prin orice schimb continuu cu lumea. Acestea sunt vehiculele ce ne situează pe direcţia deschiderii. Introspecţia şi meditaţia sunt vehiculele ce ne duc spre interior. Primele menţin eul într-o stare de permeabilitate,

iar următoarele îl păstrează intact. Ceea ce numim depresie poate fi o cale brută – dar probabil singura cale – de a ne închide atunci când alternativele mai sănătoase par să nu ne fie accesibile. În orice caz, depresia este o constantă în fluxul şi refluxul vieţii, nimic de care să avem a ne teme.

A respecta coordonarea înseamnă a ne adapta la deschideri şi închideri. O călătorie umană completă necesită vizitarea ambelor acelor maluri ale râului timpului potrivit.

Este o vreme pentru:	*Este o vreme pentru*:
A lua sau a păstra	A renunţa
A te lupta	A te retrage
A te încărca suplimentar	A arunca din încărcătură
A ţine o mână în mâna ta	A da drumul la o mână
A înainta	A susţine
A te repezi	A însoţi
A te baza pe logică	A te baza pe credinţă
A acţiona	A aştepta
A participa	A pleca demn
A te implica	A fi singur într-o

relaţie

A controla	A permite
A smulge buruienile (a da deoparte)	A culege (afructele aduna)
A vorbi	A păstra tăcerea
A plănui	A fi spontan
A frământa coca	A o lăsa la dospit
A şti	A nu şti
A crea ceva nou	A repeta
A încălca regulile	A respecta regulile
A depăşi limitele	A respecta limitele
A manifesta energie masculină (yang)	A manifesta energie feminină (yin)
A lovi energic	A împunge
A folosi timpul eficient	A-ţi permite să leneveşti
A te simţi întreg	A te simţi fragmentat
A	A te

reconstitui,	adezagrega,
renaşte	dezintegra
A-ţi	
A alege	încerca
conştient	norocul
A obţine	A primi
cu efort	harul divin
A face	A fi

Coloana din stânga este activă; cea din dreapta este receptivă. Ambele laturi au o dimensiune haric㠠. Ambele iniţiază *şi* consolează. Yin şi yang sunt caracteristici indestructibile ale psihicului uman. În fiecare poveste arhetipală, vedem cum eroul explorează ambele maluri ale râului experienţei. Eul nostru ne provoacă teamă sau sentimente de ruşine când vizităm malul drept. Avem voie să acordăm încredere numai efortului şi activităţii. Aceasta, întrucât am observat că zumzăitul lor acoperă panica iscată de golul, de vidul care se deschide când nu deţinem controlul complet? De aceea ne este mai la îndemână să schimbăm lucrurile decât să le acceptăm aşa cum sunt?

Se schimbă soarta omenească-ntruna:

Ştim valul cum ne bate, el ne duce înspre noroc, dar dacă nu luăm seama.

Călătoria vieţii ocoleşte Printre nevoi şi stânci. Aşa e marea Pe care navigăm şi dacă valul Ne saltă, se cuvine-a-l folosi;

Zădărnicim altfel prilejul bun.

William Shakespeare, *Julius Caesar*[11]

A CONTOPI TRUDA CU HARUL DIVIN

Şinele nu poate fi atins cu ajutorul Vedelor, nici prin înţelegere, nici prin învăţare. Prin cel ales de sine, poate fi obţinut şinele. Şinele nu poate fi atins de cel lipsit de putere ori de cinste sau fără o meditaţie corectă… înţeleptul, odată ajuns la acela care este omniprezent, pătrunde în el cu totul.

Upanishade

Bhagavad Gīta

Travaliul nostru psihologic necesită efort: gestionarea fricii, practicarea asertivităţii; tratarea aspectelor ce ţin de copilul interior, abordarea, tratarea şi rezolvarea problemelor de viaţă şi interrelaţionale etc. Demersul nostru spiritual necesită efort: meditaţie, prezenţă conştientă, ritualuri, rugăciune, bunătate şi gesturi de compasiune etc. După cum am văzut mai sus, acestea sunt echivalentul frământării aluatului. Dar, pentru a apărea pâinea, trebuie să se scurgă o perioadă de dospire, în care munca încetează şi natura îi ia locul. Acesta este echivalentul harului divin, o forţă ce intră în acţiune atunci când voinţa, truda şi inteligenţa se dau deoparte. Deşi este un dar misterios şi nu un rezultat al muncii, adesea nu poate apărea în lipsa acesteia, după cum atestă citatul nostru din Upanişade.

Pentru integrarea personală sunt necesare atât truda, cât şi harul divin – aşa cum travaliul

11 William Shakespeare, Iuliu Cezar (trad. Tudor Vianu), Pandora, Târgovişte, 1999, p. 197. (N.t.)

psihologic şi demersul spiritual sunt amândouă necesare pentru completitudine. Truda este o alegere, harul divin este un dar asupra căruia nu deţinem controlul şi pe care nu îl putem prevedea. Nu poate fi solicitat atunci când dorim noi. Cel mai bun lucru pe care-l putem face este să adoptăm acea poziţie care să faciliteze apariţia harului divin. În cele din urmă, totuşi, este posibil ca truda să nu aducă transformarea, iar harul divin să ne iasă în cale fără niciun fel de efort. Muzele sunt personificări ale harului divin. Orice scriitor ştie că muza nu poate fi sedusă prin truda noastră, deşi muncim, oricum, din greu. Poetul grec Pindar se referă la acest mister când spune: „Dacă fericirea ne este cu putinţă, nu va sosi fără luptă. Totuşi, un zeu ne-o poate acorda chiar şi acum”.

Urmează o descriere comparată, ce vă poate ajuta să observaţi legătura dintre trudă şi harul divin pe baza celor prezentate până acum.

Eul: *conştient*, *existenţial*	*Sinele*: *inconştient*, *esenţial*
Acţionează personal, prin trudă, având drept obiectiv funcţionarea optimă în relaţie, într-o carieră şi în interior	Acţionează spiritual, prin harul divin, urmărind un destin, pentru a aduce asupra lumii bogăţiile iubirii, înţelepciunii şi vindecării

Duce la o stimă de sine mai ridicată şi la eficienţă, întrucât ne schimbăm	Duce la iluminare, întrucât suntem transformaţi
Este relatat în istoria noastră de viaţă	Este relatat prin mit şi metaforă
Se supune provocărilor pentru ca lucrurile să se întâmple	Solicită doar cooperarea a ceea ce este momentul să se întâmple
Este o cauză care determină un efect	Este unsimultaneitate sincronistică
Se bazează pe mutările pe care le întreprindem	Se bazează pe schimbările care apar

După cum am văzut, harul divin este arhetipul apărătorului, forţa care vine în ajutor eroului, atunci când acesta nu are nimic la dispoziţie în afară de eul său limitat. Este adesea simbolizată ca susţinere din partea unui zeu, ca elixir, talisman sau ca o formă oarecare de magie. Harul divin este ceea ce nu se poate afla sub imperiul voinţei eului; este un dar liber al universului/al lui Dumnezeu/al puterii superioare/al lui Buddha. Putem acumula cunoaştere folosindu-ne intelectul, însă înţelepciunea este un dar. Putem face progrese în ceea ce priveşte practica spirituală, dar iluminarea este un dar. Pentru muncă, este

necesar să ne încordăm puterile; pentru a primi harul divin, trebuie doar să ne relaxăm. Observăm acum că renunţarea la eu înseamnă transcendentă.

În cadrul Asociaţiei Alcoolicilor Anonimi, recuperarea necesită un program spiritual. Puterea voinţei nu va fi suficientă. Sursa puterii superioare depăşeşte capacităţile eului, transcende limitele intelectului şi ale voinţei. Eul nostru, cu tendinţa sa excesivă de a controla, nu va ceda niciodată numai în faţa efortului. Este nevoie de harul divin pentru a-l supune. Aceasta este ideea celor 12 paşi din programul Alcoolicilor Anonimi. „Sunt lipsit de putere" este o recunoaştere a insuficienţei eului. „Puterea superioară care îmi poate reda echilibrul psihic" este harul divin, care preia conducerea atunci când voinţa eului renunţă. Prin acţiunea harului divin, noi suntem deja şi vom fi întotdeauna vehicule adecvate ale luminii. Acceptarea de sine sinceră este, astfel, o deschidere către harul divin.

Fiecare dintre noi este precum Pinocchio, din desenul animat realizat de Disney. Nu ne-am născut autentici; aceasta trebuie s-o obţinem prin trudă şi s-o primim prin intermediul harului divin. Iniţial credem că a deveni autentic/sănătos/întreg înseamnă a fi ascultător: „Du-te la şcoală şi urmează-ţi conştiinţa" – lucruri pe care le putem controla. Curând, aflăm că este nevoie de mai mult. Trebuie să ne confruntăm cu partea noastră întunecată. Trebuie să observăm cum minţim, cum căutăm o soluţie rapidă, cum mai credem că dependenţele noastre ne pot satisface în ţara

plăcerilor. Apoi aflăm că trebuie să intrăm în burta balenei, în profunzimile inconştientului şi să fim destul de inventivi pentru a aprinde un foc astfel încât ceilalţi să supravieţuiască. Numai atunci renaştem din întuneric, adică suntem scuipaţi afară din gura balenei. Atunci şi numai atunci suntem pregătiţi să devenim autentici, dar nu suntem încă autentici. Nu putem realiza singuri partea finală a transformării. Este nevoie ca Zâna Albastră să se aplece cu dragoste asupra trupului unui băiat zdrobit, unui eu dezasamblat, dizolvat, gata pentru a renaşte. Zâna Albastră (intervenţia feminină) reprezintă harul divin prin intermediul căruia devenim întregi. Truda (forţa masculină) nu a fost suficientă, nici măcar însoţită de eroism. Pentru ca procesul să fie complet, este nevoie de bagheta harului divin, care să ne deschidă spre propriul său timp. Realitatea eliberării este obţinută *şi* primită. Am văzut toate acestea în desenul animat din copilărie. Acum, în paragraful de faţă, *îi pătrundem esenţa* într-un alt fel. Şi aceasta este sincronicitate.

Înaintea travaliului, înaintea călătoriei, suntem încă doar nişte persoane realizate din expediente, căşti umplute cu paie, părţi unite prin mucilagiul incert al eului. Cu toţii suntem capete de lemn până în momentul în care reuşim să depăşim limitele faţadei, primind viziunea fericită a harului divin. Succesul poate doar să flateze şi să inflaţioneze eul; harul divin îi aminteşte eului de limiţările sale, apoi îl desăvârşeşte bucuros. Materialismul spiritual este iluzia că iluminarea va fi realizată prin trudă. Sănătatea şi maturitatea

spirituale privesc dincolo de omnipotentul joc teatral al eului şi arată recunoştinţă faţă de acţiunea harului divin.

Povestea lui Pinocchio este un mit al copilăriei noastre. Joseph Campbell spune că „Imaginile mitului sunt reflecţii ale potenţialităţilor spirituale ale fiecăruia dintre noi. Contemplându-le, trezim în vieţile noastre puterile lor". Un alt exemplu din copilărie este povestea sabiei înfipte în piatră, Excalibur, care ne spune că puterea spirituală este ascunsă în întuneric şi poate fi eliberată cu uşurinţă, dacă este destinul nostru să o eliberăm. Înzestrarea deosebită aparţine numai aceluia care îşi găseşte locul în *această* poveste: numai Arthur poate elibera Excaliburul, nu cavaleri având alte descendente sau feti-frumosi din alte basme. Povestea noastră personală este un loc de naştere apt pentru transformare.

Arthur poate să scoată sabia numai la momentul potrivit. Cu siguranţă, o caracteristică esenţială a harului divin este sincronizarea, corolarul sincronicităţii. Puiul de găină nu poate ieşi din găoace până când ciocul său nu este suficient de tare pentru a o sparge. Numai atunci, efortul său de a bate în coaja găoacei îi va aduce eliberarea. Sincronizarea este har divin şi sincronicitate prin aceea că provizia de hrană din ou se sfârşeşte exact în momentul în care puiul este gata să iasă. Şi aceasta este o metaforă a muncii îndeplinite şi a harului divin perfect pe care îl primim, astfel încât truda noastră să fie eficientă.

Sincronizarea reprezintă, de asemenea, ritmare. Bebeluşii îşi ritmează naşterea dacă acest proces nu este accelerat, caz în care suferă o traumă la naştere, întrucât nu-şi pot urmări propria experienţă – nu pot simţi coerenţa ei. Respectul pe care îl acordăm sincronizării noastre ne permite să ne descoperim pe noi înşine şi să prelucrăm evenimentele vieţii noastre. Aşa devenim conştienţi şi obţinem un sentiment al puterii personale.

De obicei, harul divin pătrunde în povestea eroului atunci când a sosit momentul ca eroul să-şi recunoască inadecvarea. Aceasta este tema dezmembrării; suntem fragmentaţi. Spre noi vine o forţă care ne poartă dincolo de propriile noastre limite şi ne îmbogăţeşte, adică ne întregeşte. O poveste eroică pare să solicite acţiune constantă, însă în faza de luptă există întotdeauna o perioadă de captivitate, o pauză care permite altor forţe să intre în joc. Robin Hood recurge la acţiune, dar apoi este înlănţuit până când primeşte ajutorul domniţei Marian. Chiar şi temniţa, adică vidul, face parte din drum.

Rememorăm ceea ce credem că sunt anii noştri pierduţi, inconştienţi. Au semnificat ei, poate, creşterea aluatului, întunericul necesar? Au fost ei pauza necesară, ca aceea dinaintea ultimului foc de artificii? Aceasta este o metaforă potrivită, întrucât ceea ce este o pauză pentru noi, cei care privim din afară, reprezintă o etapă de muncă pentru pirotehnistul ale cărui acţiuni nu le vedem, dar suntem uimiţi de rezultatul lor.

Harul divin îşi mai poate face apariţia şi

atunci când se întâmplă ca eroul să nu reuşească să realizeze sarcina trasată. Aceasta este o metaforă a felului în care psihicul este uneori inconştient de puterile sale. Un exemplu este incapacitatea fetei morarului de a transforma paiele în aur, în *Sălăţica* O sau eşecul lui Psyche de a sorta diversele seminţe oferite de Afrodita, în mitologia greacă. Eul este slab întrucât şinele nu este pregătit sau este adormit. Harul divin este echivalent cu trezirea puterilor ascunse. O parte justificată a luptei eroice este înfrânarea. Uneori, sarcina constă în a te ascunde sau a dormi. Treaba eului este, pur şi simplu, de a sta, de a fi dus legat la ochi sau de a fi vrăjit. Printre exemple se numără Jack aflat în dulapul de bucătărie al soţiei căpcăunului, Albă-ca-Zăpada în sicriul ei de cleştar, Iisus în mormântul lui, Dorothy adormită printre maci şi Iosif, aflat în temniţa faraonului. Acesta nu este timp pierdut, ci tocmai acea etapă de clocot uşor, necesară pentru ca supa să fie gata. Este, totodată, coca lăsată la dospit ferită de lumină, la fel ca visul în care se desfăşoară travaliul psihologic şi spiritual, în timp ce noi rămânem inconştienţi.

Ne temem să vizităm partea îndepărtată a eului, unde controlul dispare şi acţiunea devine ineficientă. Pauzele liniştite par ameninţătoare, plictisitoare sau lipsite de goana după adrenalină cu care ne-am obişnuit sau de care suntem dependenţi. Ne temem că, în lipsa unei stimulări impresionante, rămânem fără poveste, fără identitate. Totuşi, pauza dintre desfăşurările intrigii este cel mai bun moment pentru apariţia

minunilor. Această pauză este atenţie senină. „Stai nemişcat şi cunoaşte”. În acelaşi timp, auzim o chemare la mobilizare: „Fii iute, sufletul meu… bucuraţi-vă, picioarele mele!” Aceste îndemnuri par contradictorii, însă numai pentru intelectul liniar. În lumea psihicului, ele combină cu abilitate faze aparent opuse, însă cu adevărat legitime ale travaliului nostru. Rezultatul unei astfel de amalgamări în fiinţa noastră este curcubeul interior, care, cu nuanţele sale strălucitoare şi sumbre, înfăţişează întregul spectru al luminii.

Cheia celei mai profunde fericiri a noastre este schimbarea perspectivei asupra locului în care o putem găsi.

Sharon Salzberg, *Bunătate*

CÂND MOMENTUL NU ESTE POTRIVIT

În timp ce stăteam acolo, rumânând asupra lumii vechi, necunoscute, m-am gândit la uimirea lui Gatsby când a observat pentru prima oară farul de la capătul cheiului lui Daisy… El nu ştia atunci că acesta se afla deja în spatele lui.

F. Scott Fitzgerald, *Marele Gatsby*

Asincronicitatea este opusul sincronicităţii. Între coordonarea evenimentelor sau a şanselor şi siguranţă, creativitate sau rezultate pozitive există un dezechilibru. Lucrurile nu funcţionează pentru că nu a sosit momentul. Putem conştientiza, atunci, printr-o serie de coincidenţe negative, că nu este timpul să ne asumăm riscuri. Nimic nu merge; uşile se tot închid; apar obstacole care nu sunt provocări, ci blocaje. Dacă ne opunem, intrăm într-un război al nervilor, în care suntem obligaţi să ne supunem legilor rezultatelor care se

împuţinează.

La finalul *Regelui Lear*, Ducele de Albany se oferă să-şi împartă autoritatea cu Kent şi Edgar, însă ambii refuză:

KENT: „Plec în curând, sire/Stăpânul meu mă cheamă; sunt nevoit să refuz”.

EDGAR: „Trebuie să ne supunem apăsării acestei triste vremi…”

Ambele personaje îşi apreciază corect momentul. A citi printre rânduri este adesea o modalitate de a descrie respectul faţă de asincronicitate. A accepta inevitabilul schimbării şi al finalurilor ne ajută să conştientizăm că timpul nostru este aproape de sfârşit şi suntem pregătiţi pentru noi alegeri, în alte părţi. Trebuie să ne exersăm urechea, pentru a fi capabili să distingem sunetul deşteptătorului de paşii de dans. Putem smulge smochinele din pom la începutul verii, doar pentru a descoperi că nu sunt gustoase. Mesajul lipsei de dulceaţă este „mai târziu, nu acum”. La sfârşitul verii sau la început de toamnă smochinele vor cădea cu uşurinţă, fără cel mai mic efort, adică dulceaţa lor va fi sincronistică.

Asincronicitatea constituie, de asemenea, o provocare pentru mentalitatea de tipul „mica locomotivă capabilă”[12] sau „orice om poate ajunge preşedinte”, care acaparează eul (sau, în cele din urmă, îl debilitează) şi pe care este posibil s-o fi moştenit din sistemul public de învăţământ. Pericolul constă în absolutizarea acelor mesaje

12 Little Engine That Could, în original — poveste pentru copii apărută în Statele Unite ale America în anul 1957, reeditată apoi, cu uşoare modificări, în anul 1976. (N.t.)

astfel încât eforturile mari să devină singurul plan acceptabil. Este adevărat, uneori efortul este indicat. Totuşi, sunt momente când renunţarea temporară sau definitivă este necesară. Nu am fost sortiţi să câştigăm tot timpul; învăţăm şi din pierderi, aşa că obţinem această ocazie. Când suntem în armonie cu universul, primim mesaje prin intermediul sincronicităţii, al viselor şi al imaginilor interioare, care dezvăluie calea adecvată. Aceasta nu va fi bazată pe sentinţe, ci pe preponderenţa mesajelor care indică spre un anumit drum.

În relaţii, asincronicitatea apare în diverse feluri. Se manifestă sub forma nepotrivirii şi incompatibilităţii unor parteneri. Se revelează prin jocuri frustrante ale intimităţii şi distanţării între parteneri: eu mă apropii când tu te retragi şi invers. Putem persista în aceleaşi atitudini ce se dovedesc disfuncţionale oricât ne-am strădui. Putem rămâne într-o relaţie care nu merge, orice am face pentru aceasta. Asincronicitatea poate apărea într-o relaţie atunci când unul dintre parteneri se teme atât de mult de abandon, încât se agaţă în permanenţă, în timp ce celălalt se simte sufocat şi se îndepărtează şi mai mult.

Uneori, sincronicitatea şi asincronicitatea apar simultan în direcţii contradictorii. La finalul piesei *Romeo şi* descoperim că asincronicitatea manifestată în cazul tânărului cuplu reprezintă sincronicitate pentru familiile celor doi. Un sfârşit crud pentru Romeo şi Julieta duce la reconcilierea celorlalţi membri ai familiei. Astfel de întredeschideri apar în propriile noastre vieţi, mai

ales în relaţii. Suportăm durerea fără vreo posibilitate de schimbare şi când, în cele din urmă, credem în dreptul nostru la fericire şi mergem mai departe, durerea devine o cale spre creşterea personală.

A fi atent este prima condiţie pentru descoperirea asincronicităţii. A doua este renunţarea la credinţa eului inflaţionat, potrivit căreia „trebuie să fie aşa cum doresc eu" sau la aceea că „există o singură cale". Nu pot forţa un fluture să iasă înainte de a sosi momentul. Nu pot să desfac petalele bobocului de trandafir pentru a-l face să arate ca şi cum ar fi înflorit.

A UTILIZA TIMPUL

1. Gândeşte-te cât timp ţi-a luat pentru a rezolva problemele importante din viaţa ta, pentru a găsi soluţii întrebărilor esenţiale, chiar pentru a cunoaşte întrebările. Gândeşte-te cât timp ţi-a trebuit pentru a întâlni oamenii care te-au învăţat ce aveai nevoie să ştii, mai ales în relaţii. Cum îţi respecţi sau îţi nesocoteşti acum sincronizarea? îi permiţi timpului să-şi urmeze cursul şi-ţi păstrezi răbdarea în timp ce, totodată, treci la acţiune atunci când este momentul potrivit? Alege un exemplu şi exersează acest amestec de mişcare şi pauză. Baletul clasic foloseşte exact această alternare.

2. Sincronizarea noastră se respectă fierbând la foc mocnit. Iată testul timpului în alegerile importante: a-ţi dori ceva 30 de zile în şir înainte de a fi convins că ţi-l doreşti cu adevărat. Cum s-ar fi schimbat viaţa ta dacă ai fi zăbovit asupra tuturor deciziilor importante în felul acesta? Te

poţi dedica astăzi unui astfel de plan? Sincronizarea celorlalţi poate fi complet diferită de a ta, ceea ce-ţi poate provoca frustrare. Îţi doreşti în mod deosebit ca aceia pe care îi iubeşti să progreseze şi să aibă succes. Uneori încerci să-i determini să avanseze mai rapid decât aleg ei. Respectul faţă de ceilalţi înseamnă a respecta faptul că sunt pregătiţi sau nepregătiţi. Când cineva pare că este gata şi alege să nu meargă mai departe, nu este adecvat să-l forţăm sau să-l împoldim, ci să ne întristăm şi să acceptăm. O atitudine de încurajare blândă, oferirea informaţiei o singură dată şi apoi adoptarea unei politici de „neimplicare” pot fi cele mai utile. Poţi aplica cele de mai sus oricărei relaţii din viaţa ta actuală?

3. Analizând asincronicitatea din viaţa ta de acum, observi că nimic nu merge sau nimic nu este la locul lui şi ai eşec după eşec? A-ţi da toată silinţa este o regulă eficientă. Dar când tragi linia şi spui: „Ajunge. Este momentul să renunţ şi să merg mai departe”? Nu există o metodă infailibilă de a şti dacă este mai bine să continui sau să renunţi şi să mergi mai departe. Aceste criterii ale asincronicităţii pot fi utile.

Renunţă dacă eforturile tale:

Te secătuiesc şi îţi distrug stima de sine.

Devin periculoase sau intruzive faţă de alţii.

Par forţate – merg împotriva curentului.

Dau din ce în ce mai puţine rezultate.

Se întorc mereu împotriva ta.

Te împiedică să încerci o alternativă complet nouă, care te aşteaptă în altă parte.

Par anacronice – nu mai sunt potrivite cu vârsta ta sau cu nivelul tău de conştiinţă.

Sunt bazate pe mesaje din copilărie – cum ar trebui să reuşeşti sau să fii puternic sau slab, indiferent de situaţie. Contrazic mesajul clar al cuiva care îţi spune „nu” prin orice modalitate posibilă, în timp ce tu insişti să ţi se răspundă „da”.

Sunt bazate pe speranţe mai degrabă decât pe fapte.

Foloseşte criteriile de mai sus pentru a reflecta asupra străduniilor tale de a realiza un anumit lucru: ce încerci să faci din copii, partenerul, prietenii, părinţii sau colegii de serviciu? în ce încerci să te transformi pe tine însuţi? Ce te trudeşti să realizezi, fără a obţine vreun rezultat? Este vorba despre încăpăţânare sau de un efort inteligent? Cere părerea unei persoane în care ai încredere.

Asincronicitatea este adesea neobservată. Totuşi, a părăsi scena elegant şi la momentul potrivit este un act de demnitate. Iată câteva indicii care ne anunţă când este timpul să renunţăm:

Dau mult mai mult decât primesc.

Întreprind din ce în ce mai mult, însă succesul se arată tot mai puţin.

Simt că renunţ la ceva, în loc să ofer şi să primesc.

Stresul generat de menţinerea situaţiei actuale îmi afectează sănătatea.

Chiar şi activitatea pe care altă dată o realizam cu plăcere – şi pe care pot să o fac bine –

este acum lipsită de interes, fadă şi inconfortabilă.

Nu mai sunt eficient.

Fericirea şi entuziasmul meu au dispărut.

Nu mai am idei creative şi nici măcar nu mai găsesc alternative.

Fac atât de multe, de atâta timp şi am prea puţină mulţumire.

Mă străduiesc să schimb lucrurile, dar nimic nu se îmbunătăţeşte.

Lucrurile continuă să meargă rău şi nu sunt niciodată aşa cum ar trebui, oricât de mult efort aş depune.

Îmi dau seama că eu sunt mereu cel care se sacrifică.

Se repetă întruna acelaşi scenariu ineficient.

Banii sau prestigiul au devenit principala sau unica mea motivaţie de a rămâne.

Nu merg mai departe fiindcă mi-e teamă să risc o schimbare.

Nu văd nicio alternativă la ceea ce am.

Mă îndoiesc că voi găsi vreodată ceva mai bun decât acum.

Nicio forţă benefică nu mi-a venit în ajutor pentru a mă încuraja să rămân.

Regăsesc aceste situaţii în slujba, relaţia, angajamentele mele etc.? Dacă da, care este planul de schimbare pe care poate că ştiu exact cum să-l implementez, dar nu acţionez? Fă un pas mic în acea direcţie şi încă unul mâine sau săptămâna viitoare. Dacă ţi se pare extrem de dificil să te mobilizezi singur, poţi solicita ajutorul unei persoane de încredere sau poţi începe o psihoterapie. Nu ne putem asuma întregul efort,

altfel de ce ne-am mai fi născut printre oameni?

Capitolul 5 Soartă sau destin?

DESTINUL NOSTRU ÎMPLINIT

Suntem atraşi de soartă spre destinul spre care refuzăm să mergem cu fruntea sus.

Carl Jung

Adesea, soarta permite unui viitor să se înfiripe fără a ţine cont de aşteptările, planurile sau disponibilitatea noastră. Soarta prepară cu abilitate alegerile pe care le facem în viaţă, la fel cum puştii sunt gătiţi cu atenţie în prima lor zi de şcoală: pieptănaţi, lustruiţi, apretaţi, îmbrăcaţi cu haine noi şi strălucitori. Aşa suntem pregătiţi pentru lecţiile noastre de viaţă.

Vechii greci foloseau o personificare pentru soartă: cele trei surori torcătoare, care hotărau, pentru fiecare persoană, lungimea firului vieţii, al iubirii şi al puterii. Lachesis controla lungimea firului; Clothos învârtea roata, iar Atropos tăia firul atunci când sosea momentul sfârşitului. Aceasta este o metaforă a prezenţei unei forţe sau puteri transcendente care dispune ceea ce eul propune. Fiecare proiect, viaţă, relaţie, legătură de putere, consolare, suferinţă etc. Are propria sa întindere. Există sentimentul a ceva „mai mare” decât mine însumi, care funcţionează împotriva controlului meu. Acest plan este *soarta* mea când sunt la mila lui, adică prins fără apărare, agăţându-mă cu ghearele şi cu unghiile, îndreptând pumnul spre cer. Este *destinul* meu atunci când aleg să mă implic conştient şi să cooperez – deşi nu este nimic rău în încercarea de a peria şi linguşi ursitoarele pentru ceva timp în

plus! Sincronicitatea este aceea care îmi arată încotro se îndreaptă firul, cât de lung este şi cine sau ce din viaţa mea îl toarce în acel moment.

Apogeul sincronicităţii îl constituie aptitudinea sa de a ne revela destinul, care poate însemna, pur şi simplu, povestea noastră de viaţă sau poate avea orizontul mai extins la care ne referim în această carte. Atunci, destinul poate fi proiectul evolutiv al întregului univers, întrucât se împlineşte în manifestarea zilnică a vieţii unice a fiecăruia dintre noi. „Viaţa este o străduinţă pentru a reuşi să devenim în fapt ceea ce suntem proiectaţi să fim… Prin liberul nostru arbitru putem să realizăm sau nu proiectul vital care suntem, dar pe care nu îl putem schimba sau prescurta”, scria filosoful José Ortega y Gasset.

Ceea ce refuzăm să primim în conştiinţă revine spre noi sub forma sorţii. Ne loveşte din afară, atunci când refuzăm să acordăm atenţie chemărilor interioare. Iată de ce este important pentru noi din punct de vedere spiritual să încheiem un acord durabil cu universul, care nu poate fi decât un „Da” necondiţionat spus vieţii aşa cum este. Atenţia acordată sincronicităţii ne ajută să ne alăturăm conştient revelării a ceea ce este. Termenul „schiţă”, folosit de Ortega y Gasset, ne aminteşte de elementul artistic prezent în revelaţie.

Aşa cum am văzut mai sus, există o sincronicitate durabilă în legătura dintre talentele sau darurile noastre înnăscute şi munca noastră de o viaţă. Talentele noastre ne aduc fericirea, atunci când le punem în practică. Când fericirea şi

talentul se împletesc, ne descoperim vocaţia şi putem trăi din propria muncă. În plus, în cariera noastră întâlnim alţi oameni cu înclinaţii şi pasiuni asemănătoare, iar printre ei putem găsi colegi, prieteni sau parteneri pe viaţă. Totul conlucrează sincronic, astfel încât ceea ce am fost dintotdeauna modelează ceea ce suntem şi vom fi, într-o continuitate plină de bucurie şi succes. Sincronicitatea îşi atinge scopul atunci când ne simţim recunoscători pentru harul divin cu care s-a desfăşurat totul şi simţim o lărgire a conştiinţei spirituale.

Obţinem un sentiment de împlinire mai ales atunci când observăm că, prin munca noastră, familia şi umanitatea au de câştigat în vreun fel. Iată cum pasiunile cu care ne-am născut ne conduc spre destinul nostru. „Munca mea este cea a unei fiinţe colective şi poartă numele lui Goethe”, scria Goethe. Prin travaliul nostru cu noi înşine devenim suficient de sănătoşi pentru a depăşi recompensele imediate, astfel încât să ne aducem contribuţia în lume. De aceea, compasiunea este întotdeauna un element esenţial al spiritualităţii. „Individuaţia nu izolează individul de lume, ci aduce lumea în individ”, spune Jung.

Există sincronicitate în faptul că această „generaţie” a anului 2007[13] – fiecare persoană de pe glob astăzi – cuprinde membri care, luaţi împreună, au tot ceea ce lumea necesită pentru a evolua complet. Unii dintre colegii noştri sunt modele şi eroi, iar alţii sunt nemernici şi pungaşi.

13 în ediţia originală, cartea a apărut în anul 2007. (IV. t.)

Unii primesc note maxime pentru ceea ce fac, iar alţii eşuează. Unii îşi iubesc locul de baştină, iar alţii încearcă să-l distrugă. Ca membru al acestei generaţii, am o contribuţie unică, pe care nimeni în afară de mine nu o poate aduce. Sunt un participant indispensabil la vasta desfăşurare şi protejare a lumii mele. Printre persoanele care trăiesc în acest an, există o combinaţie amplă şi precisă de ingrediente şi forţe capabile să hrănească lumea de astăzi. Aceasta se va opune celor aflaţi de partea întunecată. Cum mă pot îndoi că am un rol de jucat în acest arc al totalităţii, care se deplasează într-o sincronizare perfectă spre eternul început? Ceilalţi oameni aflaţi acum în viaţa mea şi pe planetă au venit pentru a primi darurile mele. Ei sunt, de asemenea, forţe aliate în procesul meu de autodescoperire. Pentru a ne împlini, avem nevoie de o resursă mai cuprinzătoare decât propria fiinţă sau familie. Această aliniere a scopurilor personale şi universale este un frumos exemplu al acţiunii împletite a sincronicităţii şi a destinului. Dorinţele măreţe din inimile noastre sunt dorinţa dealurilor veşnice ale pământului.

Faptul că lumea a avut întotdeauna, aici şi acum, exact acele resurse umane necesare pentru a-şi continua evoluţia în conformitate cu epoca traversată, este, astfel, unul sincronistic. Natura participă la aceeaşi sincronicitate prin tendinţele sale periodice de creştere şi schimbare, atât în ceea ce priveşte clima, cât şi speciile. Natura organizează o eră glaciară şi o eră temperată ţinând cont de cerinţele globale ale evoluţiei. Eu

mă aflu aici la momentul potrivit – şi tocmai la timp – pentru a-mi aduce contribuţia şi natura este alături de mine, oferindu-mi tocmai acele condiţii care să-mi susţină demersul. Şi la fel sunt toţi oamenii din viaţa mea, atât cei de acum, cât şi cei din trecut.

Iona este arhetipul biblic al refuzului propriului destin. Întrucât era nevoie de el ca profet, refuzul său de a-şi asculta chemarea nu a fost luat în considerare de Yahve. El a fost înghiţit de o balenă şi forţat, prin urmare, să îşi înghită mândria. Jung a scris cu înţelepciune: „Ne aflăm destinul tocmai pe drumul pe care îl alegem pentru a-l evita”.

De-a lungul vieţii există, de asemenea, momente în care ne sunt permise refuzurile şi atunci „un mare prinţ în temniţă zace”, precum spune poetul John Donne. Cea mai mare dintre tragediile umane este aceea de a fi deturnaţi de la destinul nostru, pierzându-ne puterea de a ne activa potenţialul din cauza unor ani întregi de blocaje, lene, adicţii sau relaţii abuzive, nefuncţionale sau epuizante şi sufocante. Prin urmare, este posibil ca un uriaş potenţial să se risipească în noi, iar nimeni să nu facă nimic pentru a opri disoluţia. Lumea va sta deoparte în timp ce noi dăm cu piciorul norocului. Noi vom sta deoparte în timp ce ne zădărnicim potenţialul. Nimic nu ne garantează că şi pentru noi va apărea o balenă, aşa cum s-a întâmplat pentru Iona sau o tornadă, ca în cazul lui Dorothy. Provocarea este aceea de a ne găsi destinul exact în ceea ce refuzăm să ne angajăm. Nu este o sarcină uşoară.

Este greu să ne oprim şi să privim în timp ce alergăm în direcţia opusă. Adevăratul meu destin este scrijelit pe un pergament, răsucit şi introdus într-o sticlă şi apoi aruncat în mare, astfel încât să fie găsit mult după ce eu nu voi mai fi?

O parte a dificultăţii noastre de a descoperi cine suntem şi ce ne este menit să fim provine din comenzile şi imperativele toxice pe care le-am introiectat. Am auzit sau am absorbit perspectivele părinţilor noştri şi ale altora, care ne-au întrerupt propria dezvoltare. Este posibil ca acestea să fi luat forma mesajelor verbale care ne negau puterea, a convingerilor care ne minimalizau sau ne inhibau, precum imaginea a ceea ce un bărbat sau o femeie *ar trebui* să fie. Aceste trei forme de reziduuri ale copilăriei ne pot polua acum psihicul, astfel încât să ne împiedice deplasarea liberă spre destinul nostru personal. Ele sunt mituri generalizate, care nu îşi găsesc locul în realitatea noastră actuală. Ele trebuie examinate şi îndepărtate dacă nu ne mai servesc, dacă ne slăbesc sau ne secătuiesc puterea. Numai acele mesaje, convingeri şi imagini care ne însufleţesc potenţialul şi îl eliberează trebuie apreciate şi păstrate. Obedienţa faţă de mesajele, convingerile şi imaginile autosabotoare ne refuză şansa de a fi cine suntem. Într-o astfel de obedienţă, nu ne putem iubi pe noi înşine, deziderat din a cărui realizare face parte trăirea propriului destin. „De cine ascult?”

Experienţele de viaţă şi alegerile noastre pot fi organizate printr-un sistem de credinţe bazat pe deznădejde. „Sunt sortit să pierd”, „Nimic din

ceea ce fac nu va reuşi”, „Niciodată nu voi fi suficient de bun”. Aceste autonegări nu provin din sinele nostru real, ci constituie o încărcătură străină care este posibil să fi fost introdusă în psihicul nostru din cea mai fragedă pruncie. Poate că, înainte ca noi să putem discerne, temerile şi convingerile cele mai crunte ale părinţilor noştri au devenit pentru noi o astfel de povară interioară. Pentru a menţine legătura crucial necesară cu părinţii noştri, a trebuit să-i însoţim în deznădejdea privitoare la noi/ei înşişi. Aceasta s-a întâmplat cu preţul scump al experienţei personale a lumii, purtând propria marcă de autenticitate. Licăriri optimiste, semne încurajatoare, perspective pline de speranţă şi chiar cuvinte amabile sau complimente eşuează. Ele nimeresc pe nisipul mişcător al neîncrederii şi al respingerii automate.

Deznădejdea este iluzia potrivit căreia condiţia şi acţiunile noastre sunt determinate de o soartă inexorabilă. Sincronicitatea ne spune că nu există o astfel de soartă inexorabilă. Alternativele continuă să se arate, iar drumurile să se deschidă, până în al unsprezecelea ceas al vieţii. Chiar dacă pe drumul nostru apare regretul unui final, următorul pas ne îndeamnă să mergem mai departe. Chiar dacă ne-a venit sfârşitul, nu mai suntem oare capabili să salutăm apusul soarelui cu demnitate, calm şi serenitate profund mulţumită?

În filmul *Mr. Holland’s Opus* (*O domnului Holland*), personajul principal era un profesor de muzică talentat, care ajutase mulţi tineri să-şi

realizeze potenţialul. Domnul Holland era un profesor înnăscut, dar uneori se întrista, pentru că îşi dorea din tot sufletul să dirijeze o orchestră simfonică. Unii oameni pot avea un succes deosebit, părând că şi-au atins ţinta destinului într-o carieră şi, dintr-odată, să-şi dorească altceva. Nu există garanţii în lumea enigmatică a sinelui. Descoperim că nu suntem noi cei care decidem cum ne va fi sau cum ne-a fost. Ne dăm seama că nici dorinţele, nici chiar alegerile sau reuşitele noastre nu ne dau vreo informaţie despre adevăratul nostru destin. Este un mister al sincronicităţii faptul că viaţa/destinul se desfăşoară în favoarea unora şi nu a celorlalţi. Puterea sincronicităţii merge dincolo de voinţa eului, un alt mod de a spune că este un har divin cu o voinţă proprie.

Se ridică întrebarea: cum sunt eu responsabil dacă lucrurile mi se întâmplă dincolo de controlul sau de voinţa mea? în *Uiada*, aceasta primeşte un răspuns aparent contradictoriu: Agamemnon stârneşte mânia lui Ahile, răpindu-i sclava. Mai târziu, Agamemnon îi spune lui Ahile: „De vreme ce destinul mi-a făcut acest lucru, îţi voi oferi o răscumpărare”. „Ceea ce s-a întâmplat a fost mâna lui Zeus”, adaugă Ahile. Deşi amândoi consideră soarta/zeul responsabile pentru ce s-a întâmplat, este de remarcat faptul că Agamemnon va trebui să plătească. Poate că nu declanşăm noi „ceea ce este”, dar suntem responsabili pentru felul în care gestionăm situaţia.

Într-o persoană iluminată nu apare niciun conflict între ceea ce se întâmplă şi alegerea

umană, deoarece întotdeauna există o coincidenţă, o aliniere a voinţei sale personale cu aceea a universului. Aceasta se exprimă printr-un „Da” necondiţionat în faţa a ceea ce este. Prin acel „Da”, eu sunt întruparea legilor şi a armoniilor naturii. Shakespeare o declară cu atâta profunzime, în monologul din *Neguţătorul din Veneţia*, la care tot revenim: „Suava-i armonie se potriveşte cu tăcerea nopţii… Aceeaşi armonie stăpâneşte şi sufletul nemuritor”.[14]

CUM SĂ AFLĂM CE DORIM

1. Iată câteva sugestii care ţi-ar putea fi de folos pentru a-ţi descoperi şi accepta propria realitate şi, prin urmare, pentru a te orienta către împlinirea propriului destin. Urmându-le, ai putea afla cine eşti cu adevărat, ceea ce-ţi va permite, apoi, să acţionezi sănătos pe baza celor descoperite.

Destăinuie-ţi sentimentele persoanelor apropiate, precum şi ce simţi în relaţie cu ele, oricât de stânjenitor ar putea fi.

Dacă este necesar, permite-ţi să te refugiezi de o problemă chinuitoare suficient timp pentru a-ţi reorganiza puterile. Apoi, întoarce-te şi înfrunt-o cu un sentiment al forţei personale.

Opreşte-te pentru a reţine fiecare sentiment, îngrijeşte-l şi permite-i să se desfăşoare pe de-a-ntregul în interiorul tău. Distragerile şi evitările nu fac decât să te ascundă de tine însuţi. În primii ani de viaţă am învăţat să trecem peste adevăratele noastre sentimente, pentru „a nu-i

14 W. Shakespeare, Neguţătorul din Veneţia, Bucureşti, Adevărul Holding, 2009, p. 653. (N.t.)

răni” pe ceilalţi. Această metodă, „opreşte-te şi îmbrăţişează”, contracarează acel sacrificiu de sine ce nu-şi are rostul.

Acceptă acest program în trei etape de gestionare a fricii: recunoaşte-ţi frica, dă-ţi voie să o simţi şi apoi comportă-te ca şi cum ea nu ar fi capabilă să te oprească sau să te conducă.

Unele frici sunt obstacole în calea a ceea ce îţi doreşti cu adevărat. Alte frici constituie semnale că încerci ceva ce nu îţi doreşti. De exemplu, te poţi teme să te implici în relaţia cu un partener. Dacă acea frică este un obstacol pe drumul propriei tale evoluţii, aplică programul de mai sus pentru a-ţi *satisface* trebuinţele şi dorinţele reale. Dacă este un avertisment că nu eşti făcut pentru o relaţie de lungă durată, ci numai pentru unele superficiale, consideră că teama este o *informaţie* despre adevăratele tale trebuinţe şi dorinţe. Cum le poţi deosebi? Pur şi simplu, lasă istoria ta de viaţă să vorbească. Cum ai acţionat cel mai frecvent în relaţiile tale? Ce a funcţionat de obicei? Frica este amplificată de izolare, claustrare şi neputinţă. Acceptarea fricii reduce dimensiunile eului şi pune capăt izolării întrucât, cu cât mai profund personal este un sentiment, cu atât mai convins poţi fi că el este trăit şi de alţi tovarăşi de drum.

2. Există o legătură între cunoaşterea de sine şi stima de sine.

Gândeşte-te la următorii trei piloni ai stimei de sine şi la cât de familiari îţi sunt.

Primul: Adoptă un comportament cât mai iubitor faţă de fiecare.

Al doilea: Clădeşte-ţi un sentiment al realizării, profitând la maximum de talentele şi de potenţialul tău. Pentru aceasta este nevoie, de obicei, de disciplină şi răbdare, întrucât efortul tău este îndreptat spre obţinerea recomandărilor ce-ţi vor da dreptul să practici activitatea care te poate împlini.

Al treilea: Acordă-ţi libertatea de a acţiona şi de a trăi în conformitate cu cele mai profunde dorinţe şi trebuinţe ale tale. Acesta este secretul care te ajută să afli cine eşti în realitate, eliberat de injoncţiunile şi inhibiţiile copilăriei. Iată câteva modalităţi de a descoperi care sunt adevăratele tale dorinţe şi trebuinţe:

Renunţă la inhibiţii şi la obişnuinţe şi observă rezultatele.

Spune adevărul despre tine însuţi. Dezvăluirile despre sine duc la autocunoaştere.

Obişnuieşte-te să ceri ceea ce deja ştii că doreşti şi, treptat, vei face solicitări mai profunde – ţie şi altora.

Stabileşte limite în cadrul relaţiilor tale şi vei afla multe despre tine şi despre trebuinţele tale reale. Într-o relaţie cu adevărat sănătoasă, nu trebuie să ascunzi, să negi sau să ucizi niciuna dintre trebuinţele şi dorinţele tale cele mai profunde.

Întreabă-te de fiecare dată înainte de a-ţi asuma vreun risc: „Mă face fericit acest lucru, îmi aduce un sentiment de împlinire?” Observă câte da-uri sau rat-uri urmează.

Care dintre acţiunile tale decurge dintr-o alegere bucuroasă şi care are la bază un

sentiment de obligaţie sau o obişnuinţă? Hotărâre: „Nu voi face alegeri sau promisiuni care îmi refuză sau îmi ignoră adevăratele trebuinţe şi dorinţe”.

Priveşte în urmă. Povestea vieţii tale îţi spune mai multe despre tine însuţi decât fantasmele legate de ceea ce-ţi doreşti să fi făcut sau să faci.

Dacă acţiunile tale ar fi fost ghidate de cel mai înalt nivel al conştiinţei, sănătăţii şi spiritualităţii, în ce fel s-ar fi schimbat viaţa ta? Probabil că sensul schimbării relevă dorinţele şi trebuinţele tale reale.

Ceea ce admiri din tot sufletul la ceilalţi ar putea fi ceea ce doreşti – şi, totodată, poţi realiza.

Ceea ce doreşti copiilor tăi şi celor mai buni prieteni s-ar putea să-ţi spună ce doreşti pentru tine.

Gândeşte-te la elementele vieţii tale actuale, de exemplu, relaţie, locuinţă, loc de muncă, prieteni, dietă etc. Asociază-le cu următorul spectru emoţional, pentru a vedea în ce măsură alegerile pe care le-ai făcut reflectă adevăratele tale dorinţe. Treci de la neplăcere la indiferenţă, la interes, la entuziasm, la plăcere.

Fă o listă cu temerile tale. În cazul fricii, reversul medaliei este o plăcere/un risc netrăit. Acolo se află sentimentele, dorinţele şi trebuinţele noastre vitregite.

Încotro te conduc visele şi evenimentele sincronistice din viaţa ta?

Răspunde la fiecare din punctele listei de mai sus, observând ce sentimente, dorinţe şi trebuinţe apar cel mai frecvent.

3. Reflectează asupra principalelor decizii pe care le-ai luat în viaţă: au avut la bază mesaje, credinţe şi imagini ale altora sau ale tale? Le-ai analizat conştient şi apoi ai ales în mod deliberat? Porţi cu tine mitul altcuiva, o prezenţă străină în interiorul tău? Scopul este acela de a te elibera de miturile false şi autosabotoare. Realizează-l urmând acele căi care s-au dovedit oportune în cazul tău, adică te-au dus spre fericire şi succes. Ce a declanşat eşecul? De care dintre aceste căi te-ai îndepărtat şi pe care ai păşit?

Destin provine din latină, având înţelesul „a decide”. Este folosit cu următoarele sensuri: a stabili ora şi locul unei bătălii, a hotărî să întreprinzi o acţiune, a fixa un termen de execuţie, a numi pe cineva într-o funcţie, a ţinti cu o armă, a se logodi, a pune ochii pe ceva ce merită cumpărat, a acţiona intenţionat. Toate definiţiile se referă la ceva deliberat şi conştient, denotând că destinul nu ar fi ceva ce ne este impus, ci urmărit în mod conştient. Apleacă-te asupra poveştii tale de viaţă, observând trei căi prin care destinul pare să ţi se fi întâmplat şi trei căi prin care ai avut o contribuţie la desfăşurarea evenimentelor. Priveşte apoi cu mai multă atenţie şi găseşte o similitudine între toate cele şase situaţii.

În acest moment este posibil să observi cum evenimentele sincronistice apar mai des în viaţa ta. Citind această carte şi păstrându-ţi atenţia vie în ceea ce le priveşte, le poţi atrage spre tine.

O POVESTE FATIDICĂ

Aceasta este o poveste, probabil apocrifă,

abundând de evenimente sincronisice, despre un sfânt catolic din perioada medievală. Este un exemplu al felului în care soarta poate conduce spre destin, atunci când eul se smereşte:

Julian, un tânăr din înalta nobilime, vâna într-o zi în adâncul pădurii când, dintr-odată, i-a ieşit în faţă un misterios cerb alb. Julian a rămas ca trăsnit când cerbul a început să vorbească: „Nu mă vei ucide pe mine, ci într-o zi îţi vei ucide părinţii!” Profund tulburat şi dorind din tot sufletul să evite o astfel de soartă, Julian a fugit chiar în acea noapte departe de casa părinţilor săi După un drum lung şi obositor, a ajuns într-un alt regat. Curând, măiestria sa în mânuirea armelor l-a făcut remarcat peste tot şi, după un timp, a fost invitat să se alăture gărzii personale a regelui.

Regele nu a putut să nu recunoască destoinicia lui Julian în bătălie, onestitatea sa semeaţă, ţinuta nobilă şi chiar ciudata tristeţe sfâşietoare care-i întuneca din când în când chipul şi-l făcea să pară mai matur decât ai fi putut judeca după vârsta sa fragedă. Curând, regele l-a numit pe Julian cavaler, iar apoi i-a dăruit un castel şi chiar mâna fiicei sale. Prinţesa Catherine era frumoasă şi cunoscută pentru pioşenia ei şi bunătatea faţă de cei săraci. În noaptea nunţii, Catherine şi-a rugat soţul să-i dezvăluie obârşiile sale. Julian i-a vorbit cu sinceritate despre profeţie şi despre exilul său autoimpus. Plină de compasiune, văzându-l astfel încătuşat în superstiţie şi teamă, ea a sperat că va învăţa să acorde încredere providenţei Domnului.

Între timp, pe parcursul celor doi ani care

trecuseră, părinţii lui Julian, doborâţi de durere şi dezorientaţi de plecarea sa, au pornit să-l caute în toate la cele patru zări. Într-o noapte, în timp ce Julian vâna împreună cu oamenii lui, părinţii săi, osteniţi de drumul de peste zi, au ajuns la poarta castelului, fără să ştie că aceea era locuinţa fiului lor. Prinţesa Catherine i-a salutat pe străini şi i-a poftit înăuntru. Întotdeauna era cumsecade cu pelerinii şi drumeţii care se opreau la uşa ei. Stând împreună lângă foc şi bând bere de ghimbir, bătrânii i-au povestit prinţesei despre lunga lor căutare. Pe când asculta, Catherine şi-a dat seama că erau, într-adevăr, părinţii soţului său! Ce surpriză minunată ar fi ca a doua zi dimineaţă să fie întâmpinaţi de Julian! Nemărturisindu-le încă nimic, le-a oferit patul ei nupţial şi s-a dus la capelă să mulţumească pentru o asemenea sincronicitate.

În aceeaşi noapte, în timp ce îşi ridica cortul în pădure, Julian a auzit cum doi dintre oamenii lui vorbeau pe şoptite despre soţia sa. Nedându-şi seama de minciuna spuselor lor, potrivit cărora ea îi era necredincioasă şi avea un amant, el şi-a înşeuat calul şi a gonit ca vântul spre castel, eul său jignit şi inflaţionat fierbând de răzbunare. Ajungând înainte de ivirea zorilor – pe când soţia sa era aţipită în capelă – Julian a alergat cu răsuflarea tăiată spre dormitor, unde a văzut, într-adevăr, două siluete îmbrăţişate sub pledul mătăsos. I-a ucis pe amândoi cu lovituri de sabie rapide şi pline de ură, în timp ce urla de furie şi indignare. Auzind zgomotul, Catherine a venit din capelă cu o torţă, la lumina căreia li s-a dezvăluit

amândurora ruşinoasa şi sângeroasa îndeplinire a sumbrei profeţii a cerbului.

Julian şi Catherine au jelit împreună şi, drept penitenţă, şi-au transformat castelul într-un spital pentru săraci. Şchiopii, bolnavii şi săracii veneau din tot regatul pentru a beneficia de ospitalitatea lor iubitoare. Mulţi şi-au aflat alinarea din mâinile smeritei şi sincerei lor gazde care, astăzi, este Sfântul Julian, ocrotitorul hangiilor.

NU ESTE LOC PENTRU HAZARD

În lumea semnificativă a psihicului, hazardul nu-şi are locul.

Carl Jung

Hazardul este elementul imprevizibil, neaşteptat, incontrolabil şi necunoscut al evenimentelor, care ne surprinde în mod fericit sau ne şochează într-un mod nefericit. Nu are vreo cauză explicativă. Este un eveniment aleatoriu, care nu se bazează pe vreun model sau plan ce poate fi recunoscut. Totuşi, psihanalistul Heinz Kohut se referea, probabil, la ceva care transcende hazardul, atunci când vorbea despre „puterea vindecătoare a ordinii întâmplătoare”. Sincronicitatea ia apariţiile întâmplătoare şi le asociază destinului nostru prin semnificaţia ce decurge din ele sau datorită lor. Aceasta este modalitatea prin care sincronicitatea se îndreaptă spre mize mai mari decât simplul hazard sau banalul noroc.

Hazardul sau norocul reprezintă o simplă coincidenţă, adică sincronizare. Sincronicitatea este o coincidenţă semnificativă, cu implicaţii asupra vieţii, promotoare a destinului, plină de

speranţe spirituale. Deşi în manifestarea evenimentelor hazardul şi sincronicitatea par identice, ele sunt complet diferite. Pentru ca hazardul să devină sincronicitate, este nevoie să conştientizăm proiectul mai cuprinzător care se desfăşoară în faţa noastră. Hazardul ni se întâmplă nouă; sincronicitatea se întâmplă în noi. Atunci când le întâmpinăm cu atenţie, hazardul şi norocul sunt însoţitorii sincronicităţii. Aceasta este o altă cale prin care se poate observa raportul necesar dintre sincronicitate şi conştiinţă.

Hazardul sau norocul este cuvântul folosit adesea de cei care nu apreciază sau nu cred în conştiinţa spirituală. Unii oameni neagă complet realitatea nivelului spiritual sau transcendent, atribuind toate evenimentele vieţii întâmplării sau norocului. Cu toate acestea, hazardul şi norocul sunt, de fapt, transcendente, întrucât se manifestă în afara controlului sau efortului exercitat de către eu. Atunci, hazardul poate fi un termen simplist pentru sincronicitate, aşa cum norocul este un termen simplist pentru harul divin. Există o cale de ieşire din lumea noastră muritoare, dar, din fericire, nu există cale de ieşire din lumea spirituală.

Acesta este contextul credinţei fundamentate spiritual, potrivit căreia sincronicitatea este mai mult decât ceea ce se vede; în spatele aparentei accidentalităţi există o ordine, iar această ordine doreşte să se manifeste. Această credinţă nu este în mod necesar o condiţie a teismului. Chiar dacă nu aderi la conceptul tradiţional de Dumnezeu individual, poţi crede într-o ordine implicită a

universului, care se manifestă în fiecare dintre noi pe căi unice. Obiectivul acestei calibrări ordonate a universului îl reprezintă armonia dintre omenire şi natură, persoană şi persoană, materie şi spirit. *Ceva, nu ştim ce, acţionează, nu ştim cum, în fiecare inimă – dar ştim de ce*: *pentru a elibera în lumea existenţială realitatea esenţială a iubirii, înţelepciunii şi vindecării*. Tao o exprimă astfel: „Ceva lipsit de formă şi totuşi complet exista înaintea cerului şi a pământului. Cât de nemişcat! Cât de gol! De nimic dependent, neschimbător, omniprezent, fără greşeală... eu îl numesc semnificaţie". Acea semnificaţie este sincronicitate.

De fapt, întâmplarea şi ordinea conlucrează. Un izbitor exemplu este proporţia de bărbaţi şi de femei din lume. Nu există o diferenţă majoră între numărul femeilor şi cel al bărbaţilor – deşi femeile sunt mai numeroase. Genul unui fetus ţine de hazard, totuşi există o altă forţă care intervine pentru ca populaţia să fie egalizată echitabil. Aici funcţionează legea probabilităţilor, numerele reflectând şi chiar promovând ordinea în univers, prin corelarea sa cu hazardul.

Hazardul poate fi, pur şi simplu, modul ludic al universului de a colabora cu noi la manifestarea propriului nostru destin. Astfel, sincronicitatea integrează iraţionalul într-o procesiune evolutivă organizată. Provocarea este întotdeauna aceeaşi: a crede în proiectul semnificativ, în ciuda dispunerii aleatorii. Istoria a dovedit că noi, oamenii, putem fi de o ignoranţă şi distructivitate crase, dar şi emoţionant de responsivi şi capabili

de reparaţie. Probabil că această tensiune dintre manifestarea noastră existenţială şi proiectul nostru esenţial a fost mai adecvat exprimată de Gandhi: „Observ că, după toate încercările sale de a se autodistruge, omenirea supravieţuieşte şi deduc, astfel, că omenirea este condusă de legea iubirii”.

Cerul de orice fiinţă Cartea Destinului o tăinuie.

Toată, numai a prezentului pagină nu…

O, viitor cu blândeţe înceţoşat.

Fiecare putând colora cercul de Ceruri trasat:

Ce cu o privire egală, ca Dumnezeu al tuturor vede Cum un erou piere şi o vrabie cade.

Cum atomi sau sisteme în ruină sunt aruncate.

Cum explodează o himeră, ca şi o lume.

Alexander Pope, Essay on Man (asupra Omului)

MODALITĂŢI DE PREDICŢIE

J 5

Este sincronicitatea o formă de superstiţie? Superstiţia este o credinţă iraţională într-o legătură cauză/efect atunci când, de fapt, nu există niciuna, de exemplu convingerea că o pisică neagră care îţi taie calea aduce ghinion. Sincronicitatea se bazează pe o semnificaţie ce depăşeşte raţiunea, şi nu pe o credinţă iraţională. Superstiţia este menţinută prin necunoaşterea legilor naturii sau prin credinţa neîntemeiată în magie sau în pură întâmplare. Sincronicitatea este susţinută printr-o înţelepciune de durată, privitoare la corelaţia dintre o coincidenţă şi ceva

spiritual subiacent. Ea apare, de exemplu, prin intermediul unor instrumente divinatorii precum *I Ching* sau cărţile de Tarot. Ineluctabil, o persoană alege hexagrama sau cartea care coincide cu situaţia sa. Această conexiune semnificativă se bazează pe credinţa că psihicul ne va conduce spre informaţia precisă de care avem nevoie, atunci când avem nevoie de ea.

I Ching este vechea „Carte a Schimbărilor" chinezească. Este o carte practică, spre care ne îndreptăm cu întrebări despre alegerile pe care le avem de făcut în viaţă şi care se bazează în totalitate pe sincronicitate. Solicitantul aruncă tulpini de codiţa şoricelului sau monede pentru a determina ce capitol al cărţii descrie exact, cu acurateţe, situaţia prin care trece. Filosofia pe care se bazează *I Ching* afirmă că întreaga istorie umană este guvernată de o singură lege, aceea a schimbării. Această tendinţă spre schimbare are o configuraţie. Sunt 64 de combinaţii de linii, dispuse sub forma unor hexagrame. Când alegerile pe care le facem se potrivesc cu aceste combinaţii, există armonie între noi şi univers. Prin urmare, ne trăim destinul.

În această abordare chinezească a realităţii, centrul universului este reprezentat de centrul mutabilităţii. Deşi acest centru este complet nemişcat, din el izvorăsc numeroasele şi constantele schimbări pe care le vedem. Este construit la fel ca o mandală, o unitate care permite, generează şi transcende dualitatea. *I Ching* se bazează pe credinţa potrivit căreia coincidenţa este instructivă şi mâna cu care

aruncăm monedele este psihicul care ne va conduce exact spre informaţia de care avem nevoie. Cartea/combinaţia de linii este o resursă a sufletului, fiindcă ea se adresează punctului în care conştientul şi inconştientul se întâlnesc, o definiţie a sufletului.

Jung considera că *I Ching* este cea mai bună exprimare a principiului sincronicităţii: „Mintea chinezului, aşa cum am văzut-o lucrând la *I Ching*, pare preocupată în exclusivitate de aspectul întâmplător al evenimentelor. Ceea ce numim coincidenţă pare a fi principala preocupare a acestei minţi neobişnuite, iar cauzalitatea pe care noi o venerăm trece aproape neobservată. În timp ce mintea occidentală cerne, cântăreşte, selectează, clasifică, izolează cu atenţie, în viziunea chinezească tabloul clipei cuprinde totul, până la cel mai mărunt şi nesemnificativ detaliu, întrucât toate ingredientele alcătuiesc momentul observat”.

Pachetul de Tarot cuprinde şaptezeci şi opt de cărţi: o Arcană Majoră formată din douăzeci şi două de atuuri, printre care un joker/nebun, adică un spiriduş şi o Arcană Minoră, cu cincizeci şi şase de cărţi împărţite în patru grupe – monede sau pentagrame, sceptre sau baghete, cupe şi spade.

Cărţile Arcanei Majore corespund literelor alfabetului ebraic şi descriu figuri, virtuţi şi metafore arhetipale şi alchimice, care erau iniţial menite să fie contemplate şi studiate ca imagini ale totalităţii. În secolul al XVII-lea, au început să fie folosite ca semnificanţi ai sorţii umane. Iată ordinea în care apar cărţile în pachet: magicianul,

marea preoteasă, împărăteasa, împăratul, marele preot, îndrăgostiţii, faetonul, dreptatea, ermitul, roata norocului, forţa, spânzuratul, moartea, echilibrul, diavolul, turnul lovit de fulger, stelele, luna, soarele, judecata, lumea şi, în ultimul sau în primul rând, nebunul. Cărţile prezintă o ilustrare a drumului spre destin prin iniţiere.

Grupele Arcanei Minore reprezintă, de asemenea, forţe arhetipale. Moneda reprezintă forţele materiale ale lumii, sceptrul, puterea autorităţii, cupa semnifică sacrificiul, iar spada, împărţirea dreptăţii. În fiecare grupă există un rege, o regină, un cavaler şi un servitor (valet), reprezentând categoriile puterii pământeşti. Sceptrele reprezintă guvernarea; armata este semnificată prin săbii; preoţimea este indicată printr-o cupă; iar monedele sugerează interese intelectuale şi estetice.

Primele douăsprezece cărţi ale Arcanei Majore (de la zero la unsprezece) ne conduc pe calea solară: un mod de a fi activ, conştient, masculin. Următoarele unsprezece cărţi arată calea lunară: mistica pasivă, inconştientă, feminină. Fiecare imagine combină lumea interioară şi cea exterioară în contextul experienţelor umane. Intenţia Tarotului este de a prezenta o întreagă panoplie de posibilităţi arhetipale în fiecare fiinţă umană şi de a-i arăta acesteia care este următoarea sau viitoarea mişcare pe drumul spre activarea acelor potenţialităţi. Taro tul este, astfel, un album al imaginile noastre şi fiecare dintre noi este pachetul complet.

Studiind coincidenţa directă şi semnificativă dintre aşezarea stelelor şi amprenta lor asupra vieţilor noastre, astrologia reprezintă o altă sursă bogată de evenimente sincronistice. Într-o scrisoare adresată lui Freud în anul 1911, Jung scria: „Îndrăznesc să afirm că vom descoperi cândva în astrologie numeroase cunoştinţe care au fost intuitiv proiectate asupra Cerurilor”.

Mişcările şi evenimentele mondiale, pe de o parte, şi condiţiile astrologice, pe de altă parte, corelează sincronistic. Planetele şi constelaţiile oglindesc şi prezic mişcările sociale precum Renaşterea sau războaiele mondiale. În astrologie există, de asemenea, sincronicitate personală, întrucât psihicul nostru este oglindit în cerul nopţii naşterii şi al parcursului vieţii noastre. Inconştientul conţine, într-adevăr, planete (zei) sub formă de arhetipuri. Totalitatea planetelor alcătuieşte inconştientul, care este o feerie de figuri arhetipale ce ne sunt familiare prin toate poveştile pe care le-am citit şi cu care am rezonat: Marte este eroul, Jupiter regele, Venus am mă-sufletul feminin, Uranus spiritul masculin.

Saturn, tatăl şi conservatorul, Mercur, spiriduşul, Luna, persona, şi Soarele, individuaţia. Trupul, inima şi mintea corespund perechilor de zei. Trupul corespunde perechii făcute de Mercur şi Venus; emoţiile corespund cuplului Marte-Jupiter; iar mintea corespunde asociaţiei dintre Saturn şi Uranus. „Şi ştiu că fericirea mea atârnă de-o stea de bun augur, / a cărei zodie de-aş ocoli-o, aş cădea pe veci”, spune Shakespeare în *Furtuna*.

În Evul Mediu, Sfântul Albert cel Mare, inspirat de misticul persan Ibn Şina, spunea că, atunci când se află în stări de o mare încărcătură emoţională şi când un aspect astrologie favorabil coincide cu acestea, psihicul are puterea de a modifica materia şi lucrurile exterioare. Pentru ca anul să se desăvârşească şi natura să-şi urmeze cursul este necesară interacţiunea tuturor semnelor. În acelaşi fel, comunitatea umană, pentru a fi un întreg, are nevoie de membri din toate semnele astrologice. Iniţial, juriul era format din doisprezece oameni, fiecare aparţinând unui semn astrologie diferit, pentru a asigura imparţialitatea judecăţii şi luarea în calcul a tuturor posibilităţilor.

Zodiacul („cercul animalelor”) conţine douăsprezece simboluri care indică situaţia terestră atunci când soarele se află într-o anumită parte a cerului. Semnul Berbecului semnifică primăvara; Taurul, creşterea plantelor şi împerecherea animalelor; Gemenii, proliferarea vieţii într-un întreg natural. Cancerul, racul, indică faptul că fluidul vieţii curge din abundenţă; Leul, puterea mândră a soarelui; Fecioara, recolta şi sămânţa pentru anul următor. Balanţa, talerele aflate în echilibru; apar la echinocţiul de toamnă, care duce spre Scorpion, semnul morţii. Săgetătorul este arcaşul reflecţiei, întrucât priveşte înapoi în timp ce se îndreaptă spre solstiţiul de iarnă; Capricornul, cu coada de peşte şi trupul de capră, reprezintă o tranziţie de la vechi la nou pe măsură ce soarele se ridică din nou; Vărsătorul, cel care varsă apa, apare precum

sezonul ploios iarna. Peştii, indicând creşterea energică, dar ascunsă sub apele pământului precedă Berbecul şi liliacul care înfloreşte din nou.

Psihicul este, într-adevăr, precum un sistem solar: instincte, emoţii şi gânduri orbitează în jurul astrelor, al sinelui şi al eului. Soarele reprezintă conştientul şi luna, inconştientul. Ele sunt faţetele interioară şi exterioară ale psihicului uman. Planetele sunt principii operaţionale ale acţiunii, inimii şi minţii. Între cer şi pământ există conexiuni bine definite: curgerea şi coagularea sângelui corelează cu luna, la fel ca şi mareele. „Precum sus, aşa şi jos" este expresia alchimică medievală care descrie această legătură. Uranus semnifică renunţarea la familiar pentru a îmbrăţişa noul. Astfel, este planeta care reprezintă sincronicitatea. Uranus este intervenţia divină care introduce schimbări şi răsturnări neaşteptate, prin intermediul oamenilor şi evenimentelor neobişnuite care apar pe drumul nostru. *Pot întâmpina neprevăzutul cu nimic altceva între el şi mine decât spaţiul*?

În introducerea acestei cărţi citam cuvintele lui Shakespeare: „Priveşte firmamentul / Cu mici tipsii de aur pardosit!… Aceeaşi armonie stăpâneşte şi sufletul nemuritor!" Psihicul uman conţine toate stelele şi planetele în chip de metafore ale potenţialului nostru plenar. Ele nu sunt numai corpuri cereşti, ci macrocosmosuri ale microcosmosului nostru individual. Suntem compuşi din orbite şi vibraţiile lor şi răspundem la fiecare dintre ele. Răspundem deoarece suntem

alcătuiţi după imaginea lor. Cerul ne *oglindeşte*, iar noi suntem cu adevărat copii ai stelelor, reflecţii terestre ale constelaţiilor celeste. În Luca (10: 20) se spune: „... ci vă bucuraţi că numele voastre sunt scrise în ceruri".

Chemarea poate c-a împins uşor curentul care te purta în derivă spre un anume loc de pe mal. Privind înapoi, simţi că aceasta a fost mâna sorţii.

James Hillman

Capitolul 6 Condiţii şi crize j

PREMISELE VIEŢII UMANE

În cartea mea The Five Things We Cannot Change and the Happiness We Fiind by Embracing Them (Cele cinci lucruri pe care nu le putem schimba şi fericirea pe care o aflăm) (Shambhala.

2005), prezint câteva premise ale vieţii şi modalităţile prin care ne putem raporta la ele. În acest capitol mă voi referi la acestea şi nu numai, pentru a arăta cum se aplică în cazul sincronicităţii.

Condiţiile existenţei umane pot fi cuprinse cu acceptare sau înfruntate cu revoltă. Un adult sănătos acceptă condiţiile atunci când este clar că ele sunt ireversibile. Totodată, când o condiţie poate fi schimbată, el poate lupta să o schimbe. Harul divin ne dă înţelepciunea care ne ajută să hotărâm în cunoştinţă de cauză. În coloana centrală sunt enumerate premisele vieţii, condiţiile existenţei noastre umane. În coloanele laterale observăm două răspunsuri posibile.

Răspu *Premis* *Reacţie*

ns adult e		*copilărească*
Stau cu minesingur însumi, mă ceea ceeste şi suntinclusiv deschis lamorţii.	Sunt împlu cu însingurătatea fa marilorcu obiecte focalizez peevenimente vieţii,astfel încât asă nu o resimt	îmi umplu cu obiecte exterioare, astfel încât o
sprijinul care poate ivi.	Poate căcomplet sau seam sprijin, dar nuapară un există salvator. niciun salvator.	aştept să
Mă adaptez etapelor normale: *creştere, apogeu, declin, realiniere, renunţare*.	*Totul este tranzitoriu şi schimbător. Nimic aduce satisfacţie permanent ă.*	*Mă fixez*: *devenind dependent, agăţându-ocontrolând. Fac tot posibilul pentru a opri trecerea timpului.*
Îi permit să se manifeste, aşa cum este ea.	Viaţa *este imprevizibil ă.*	*Caut refugii sigure şi certitudini, încercând să construiesc*

			diguri sau baraje.
Accept ceea ce poate fi schimbat; mă îngrijesc	*Suferi Am nunţa facedreptul la aparte dinimunitate. viaţă: niciNu mi se viaţa aplică legea dematerială, normei. ceea cenici aceeaMerit fiemoţională tratament nu suntspecial. întotdeauna drepte*.		
Accept faptul că lucrurile sunt întotdeauna *drepte, înputem sprijin dreptatea*.	*Uneori Credinţ vom fia potrivit cu mai multdevreme sau decât mai târziu, timp cesuporta. ce este rău va fi pedepsit şi ce este bun îşi va primi răsplata mă alină*.		
Accept că unele lucruri îmi depăşesc posibilităţil e de acţiune.		*Nicioda tă nu voi avea de luptat cu mai mult decât pot duce*.	

Acestea sunt nu numai condiţiile existentei; ele sunt condiţiile evoluţiei. Sunt condiţiile necesare unei vieţi umane trăite integru, având un scop şi o semnificaţie. Ele ne transformă în personajele interesante care suntem; ele fac din povestea noastră umană un scenariu provocator. Acceptarea următoarelor condiţii ale existenţei poate contribui la evoluţia noastră.

Numai singur îmi găsesc propriul drum. Numai împreună cu ceilalţi învăţ să cooperez, să accept şi să ofer sprijin şi să înţeleg limitele aşteptărilor pe care le am din partea lor.

Numai într-o lume tranzitorie transcend timpul către eternitate.

Numai într-un univers imprevizibil depun tot efortul de care sunt capabil.

Numai prin suferinţă iau contact cu sursele forţei mele interioare şi pot manifesta compasiune.

Numai într-o lume în care nedreptatea mă poate dezarma mă lupt pentru dreptate prin orice mijloc posibil.

Numai atunci când mă confrunt cu lucruri care îmi depăşesc puterile mă deschid spre harul divin şi, astfel, îmi extind capacităţile.

Ceea ce ne este dat în viaţă a fost numit „blestemul lui Adam”, voinţa lui Dumnezeu sau, pur şi simplu, condiţia umană. Datul este universal prin faptul că nimeni nu este scutit de el sau imun în faţa lui şi nu poate fi abolit. Noi, indivizii, nu suntem victime ale acestor condiţii; ele reprezintă, pur şi simplu, realitatea umană. A contempla acest fapt înseamnă a te întreba: „Sunt dispus să

împărtăşesc cu semenii mei nesiguranţa şi durerea?" îmi pot trăi viaţa, aşa cum scrie E.M. Forster în *Howard's End*, „nu ca o victimă sau ca un fanatic, ci precum un marinar care se uită cu privire egală atât largul mării spre care se îndreaptă, cât şi ţărmul pe care trebuie să-l părăsească"?

De fapt, acest dat este exact ceea ce avem nevoie pentru a fi şi a deveni cine suntem. Realităţi deconcertante precum singurătatea, suferinţa celor drepţi, durerea necesară pentru a creşte etc. Încetează a mai fi probleme atunci când spiritualitatea noastră are drept temelie încrederea stabilizatoare că aceste condiţii slujesc evoluţia personală. O astfel de încredere este calul de nădejde pe care, încălecându-l, reuşim să supravieţuim perioadelor haotice ale vieţii. Condiţiile existenţei sunt similare condiţiilor atmosferice. Dacă locuiesc într-o casă cu acoperiş, pereţi şi temelie solide, pot supravieţui furtunilor. „Marea-i milostivă, deşi atât de crâncenă", scrie Shakespeare în *Furtuna*.

Condiţiile existenţei noastre sunt forţe suportive pe calea spre împlinirea propriului destin. Întrucât fiecare dintre ele este asociată unei descoperiri, fiecare este un eveniment sincronistic: fără singurătate, nu aş fi descoperit niciodată cuprinzătoarea lume interioară a înţelepciunii şi a puterii de vindecare. Dacă ceea ce văd şi doresc nu ar fi fost temporar, nu aş fi privit niciodată dincolo de persoanele şi de obiectele din viaţa mea sau prin ele, pentru a intra în legătură cu transcendentul. Dacă totul ar fi fost

previzibil, ochii mei nu s-ar fi deschis în faţa surprizelor, neaşteptatului, şanselor neprevăzute. Elementul de surpriză prezent în sincronicitate este spiritul dionisiac, care ne asigură accesul la o energie vie ce transcende promisiunile înguste ale logicii restrictive. Fără suferinţă, nu mi-aş fi găsit niciodată resursele interioare, nu aş fi simţit niciodată durerea care îmi conferă profunzime şi unicitate, nu mi-aş fi deschis niciodată inima spre compasiune. Dacă lucrurile ar fi fost întotdeauna drepte, nu aş fi fost motivat să recunosc umbra mea şi a celorlalţi şi să tratez creativ relaţia cu ea. Iată cum ceea ce ne este dat poate fi ingredientul totalităţii şi dar al harului divin.

Datorită sincronicităţii, putem da răspunsuri sănătoase, adaptate condiţiilor cu care ne confruntăm. Avem lacrimi pentru a ne trăi durerea şi zâmbete pentru a ne exprima bucuria. Avem izvoare interioare şi resurse exterioare de hrană sufletească pentru a face faţă singurătăţii, disponibilitate pentru acceptare şi pentru schimbare şi trupuri capabile să suporte diversele stări de spirit, ale noastre şi ale altora. Avem resurse spre care să ne întoarcem atunci când nu putem face faţă condiţiilor şi crizelor, putem chiar să fim distruşi, pentru a renaşte cândva.

Ne-am putea dori să fi existat un salvator care să ne elibereze de exigenţele dure ale condiţiei noastre umane. Însă orice figură salvatoare care a apărut s-a supus condiţiilor, nu le-a înlăturat. Nu ne putem aştepta la un Dumnezeu intervenţionist, deşi putem avea încredere că vor exista momente speciale, atunci

când necazurile se vor abate asupra noastră, în care ne vom simţi susţinuţi sau protejaţi de forţe benefice. Unul dintre supravieţuitorii Holocaustului, Elie Wiesel, spune: „Nu există vreun Mesia, ci momente mesianice, în care alegem să ne pese şi să ne umanizăm destinul”. Noi suntem Mesia pentru noi înşine şi pentru lume atunci când ne pasă, iar ceilalţi sunt Mesia pentru noi când lor le pasă.

Religia este menită să răspundă premiselor existenţei. Credinţa potrivit căreia experienţa imediată, existenţială nu reprezintă întreaga realitate aduce consolare. Religia poate fi folosită pentru a ne proteja de atacul frontal al condiţiilor vieţii, promiţând revocarea în viaţa aceasta sau în următoarea. Un adult mânat de credinţă se îndreaptă spre providenţă şi protecţia divină nu pentru a fi la adăpost de condiţiile vieţii. El are încredere că, orice s-ar întâmpla, va continua să fie îmbrăţişat de harul divin, în special de harul iubirii. În felul acesta providenţa este reală. O persoană credincioasă trebuie să se întrebe dacă urmăreşte mângâierea oferită de Dumnezeu sau pe Dumnezeul oricărei mângâieri, care adesea nu consolează, ci îi permite să se confrunte deschis şi curajos cu premisele.

Budismul propune practica „participării bucuroase la necazurile lumii”. Bhagavad Gīta ne recomandă să devenim „egali în suferinţă şi bucurie, întotdeauna mulţumiţi”. Iisus Hristos propune să credem în mângâierea dată de inima Sa. Sfântul Ignatius din Loyola pledează pentru întâmpinarea legilor ciclice ale vieţii noastre cu „o

sfântă indiferenţă” – nu o indiferenţă stoică, ci o detaşare primitoare. Goethe remarcă: „Până când nu îţi dai seama că trebuie să mori pentru a creşte, eşti un oaspete neliniştit pe pământul întunecat”. Mircea Eliade adaugă, vorbind despre erou: „Legea vieţii se manifestă în el, având consimţământul lui absolut”. În mod similar, Hamlet îl numeşte pe Horatio „om / Pe care soarta lui l-a mulţumit / Lovindu-l fie, fie răsfăţându-l”.[15] Astfel, Shakespeare propune o atitudine de recunoştinţă faţă de premisele vieţii. Jung propune, de asemenea, un ritual pentru confruntarea cu condiţiile vieţii. Ele pot fi îmbrăţişate cu „un «Da» necondiţionat pentru ceea ce este, fără proteste subiective, o acceptare a condiţiilor existenţei… o acceptare a propriei mele naturi, aşa cum mi-a fost dat să fiu”.

Adesea părem a ne teme de şi a evita tocmai acele condiţii care ne conferă sensibilitate şi individualitate. Am uitat oare că Demetra, zeiţa vieţii pe pământ şi Persefona, măritată cu Hades, sunt mamă şi fiică? Ele sunt metafore ale vieţii şi ale morţii unite într-un singur proces ciclic. Am pierdut din vedere mitul vindecătorului rănit, acela care îndură finaluri, suferinţă şi necazuri, aducând, astfel, întregire şi seninătate?

Eul nostru trăieşte experienţa vieţii prin cicluri de teamă şi pofte în loc de a experimenta serii de renunţări şi continuări. De fapt, credinţa în eul ca un refugiu este susţinută de devotamentul nostru îndelungat faţă de drama

15 William Shakespeare, Tragedia lui Hamlet Prinţ de Danemarca (trad. Vladimir Streinu), E.P.L., Bucureşti, 1965, p. 179. (N.t.)

fricii şi a acaparării. Odată ce observăm aceasta, putem fi pregătiţi pentru o schimbare eliberatoare. Începem prin a demasca felul în care ne raportăm la pericolele vieţii prin obiceiuri care întăresc eul şi care ne revalidează, pur şi simplu, starea de frică şi dorinţă. Fixarea într-o astfel de dramă nu este greşită sau păcătoasă. Este o eroare, întrucât nimic nu poate fi păstrat cu adevărat în această existenţă tranzitorie. Acea înclinaţie a noastră de a comite o atât de tristă greşeală poate duce la autocompasiune, un alt drum spre eliberarea de eu.

Odată ce realizăm că totul este trecător, nu este nimic de însuşit, nimic de care să ne agăţăm sau să controlăm şi nu este nimeni care să se agaţe. Dacă toate lucrurile sunt pieritoare, aşa este şi eul care le doreşte. „Renunţ la insistenta mea de a controla şi de a mă simţi îndreptăţit. Renunţ la toate încercările de a-mi încuraja eul. Încetez de a mai folosi oamenii sau lucrurile pentru a pune capăt singurătăţii mele. Mă abţin de a mai fi atât de posesiv în relaţiile mele. Renunţ să mai apăr teritoriul eului meu, deschizându-mă, în schimb, spre domeniul spaţios al iubirii, înţelepciunii şi vindecării”. Aşa renunţăm la premisele eului, pătrunzând în palate mai impunătoare.

Zenul oferă un răspuns interesant la condiţia temporarităţii. Sunt utilizaţi doi termeni. *Danken* înseamnă a accepta că totul este pieritor şi, prin urmare, acumularea este inutilă. *Joken* reprezintă menţinerea angajamentului de a ne îndrepta oricum eforturile spre obiective precum sănătatea

şi starea de bine. Fiecare termen, luat separat, este unilateral. A accepta caracterul temporar ca pe o condiţie şi, totodată, legitimitatea orientării către un scop, reprezintă Calea de Mijloc a budismului: „Rabd şi învin, fără a încerca să rezolv. Sunt lipsit de apărare şi, totodată, ingenios în faţa surprizelor vieţii”. Această combinaţie între neajutorare şi ingeniozitate constituie baza eliberării de frică. Ele sunt sinonime ale lui „Da”.

Mitul nostru modern, bazat pe teamă şi pe negarea datului vieţii, încearcă să oprească decăderea necesară prin mania faţă de sănătate şi prin intervenţii cosmetice. Filmele noastre încearcă să ne liniştească prin finaluri fericite, în care binele triumfă asupra răului şi cei răi sunt pedepsiţi. Uneori am apelat la sălile de judecată pentru a compensa fiecare pierdere, chiar şi cele de care eram responsabili. Iată cum putem folosi legea pentru a ne asigura împotriva pierderilor suferite, nemaifiind, astfel, nevoiţi să le plângem.

Fiecare persoană, loc şi lucru care devine obiect de ataşament este menit, în mod misterios, să ne înveţe lecţia / datul caracterului trecător şi a lipsei. Aceasta este coincidenţa obiectelor tranzitorii într-o lume de mâini apucătoare şi inimi adezive. Ne vine în ajutor o sincronicitate psihologică, permiţând punerea laolaltă a dezamăgirilor cu abilitatea noastră înnăscută de a ne întrista şi de a renunţa. Există sincronicitate şi în calea spirituală a renunţării la eu, întrucât ne oferă mijloacele abile pentru evitarea creării ataşamentului.

Un exerciţiu este acela de a lăsa trandafirii în

glastră mult timp după ce s-au ofilit. A învăţa să apreciezi fiecare etapă a vieţii unei flori – de la îmbobocire până la moarte – este o modalitate de a ne extinde viziunea asupra caracterului tranzitoriu, pentru a conştientiza frumuseţea fiecărui stadiu şi nu numai a unuia singur.

CUM NE AJUTĂ EVENIMENTELE

Una dintre condiţiile existenţei este aceea că, uneori, vom fi confruntaţi cu mai mult decât putem duce. În psihicul uman există o capacitate de a face faţă condiţiilor existenţei, aşa cum animalele au abilităţi şi instincte înnăscute pentru a face faţă condiţiilor lor. Competenţele noastre înnăscute pot fi transformate în deprinderi de gestionare a singurătăţii, imprevizibilităţii, nedreptăţii, caracterului tranzitoriu, suferinţei etc. Acesta este modul în care ne putem adapta lucrurilor: întotdeauna pe rând. Observăm că sunt momente totuşi în care evenimentele ne depăşesc şi suntem devastaţi. Deşi ne simţim dărâmaţi atunci, ne putem păstra încrederea că, în cele din urmă, vom pune fragmentele unul lângă altul şi vom porni mai departe. Aici intervine harul divin, ce ne va asigura că puterea noastră de a iubi nu va fi distrusă, orice s-ar întâmpla. Această certitudine unică este fundamentul speranţei, pe care Emily Dickinson o numeşte „acel ceva cu pene – care se cocoaţă în suflet”.

Viaţa ne deconcentrează permanent cu contradicţiile sale, iar noi ne putem lăsa copleşiţi şi demoralizaţi de ele sau le putem permite să ne traverseze, adoptând o atitudine echidistantă. „Da”-ul necondiţionat care ne ajută să renunţăm la

apărare ne eliberează energia vie, trezindu-ne, astfel, resursele interioare. O asemenea afirmaţie este antidotul fricii. Această combinaţie între a renunţa şi a apuca ferm ne eliberează de sub dominaţia a ceea ce ne este dat şi ne ajută să ne raportăm la el. Ceea ce ne este dat nu este un inconvenient împotriva căruia să ne opunem, ci reprezintă condiţiile cele mai adecvate şi mai clare pentru atingerea scopului nostru suprem. Datul reprezintă paşii pe care îi urmăm spre transformare. Este o cale, precum sincronicitatea însăşi, de eliberare a iubirii necondiţionate, a înţelepciunii şi a puterii de a ne vindeca pe noi şi pe ceilalţi. În lipsa acestor lovituri şi provocări, am fi iremediabil optimişti într-o lume superficială.

Pentru a fi plini de vitalitate şi pentru a menţine homeostazia, apar evenimente care ne scuturã sau ne potolesc. Tot ceea ce ni se întâmplă, fiecare persoană a cărei viaţă se intersectează cu a noastră, fiecare succes, eşec, trădare sau act de loialitate nu sunt menite să ne slăbească, ci să ne întărească. Fiecare este un eveniment sincronistic, atunci când este observat ca parte a dezvoltării noastre. Numai experimentând toate opţiunile vieţii, putem fi împliniţi şi atinge puterea personală potenţială. Putem lucra cu asta elegant sau putem fi târâţi în situaţie, lovind cu picioarele şi ţipând.

Poetul roman Terenţiu scrie: „Nimic din ce este uman nu îmi este străin”. A fi om înseamnă a fi vulnerabil în faţa tuturor condiţiilor existenţei şi nu a le controla. Oamenii sănătoşi s-au împăcat cu aceasta. Nu putem deţine întreg controlul, însă

putem avea un program, un plan, o tehnologie pentru a face faţă lucrurilor care ni se întâmplă. Este înţelept şi necesar să avem o resursă la îndemână, atunci când ne confruntăm cu situaţiile dificile ivite pe parcursul vieţii. Experienţele şi crizele care vin spre noi pe căi sincronistice sunt menite să ne întărească şi să ne arate drumul. Când nu avem niciun program, pierdem acele opţiuni. Avem o călătorie sigură, dar niciun prag de trecut. Supravieţuim, dar riscăm să ne ratăm evoluţia.

De exemplu, cutremurele ne arată cât de puţin deţinem controlul. Totuşi, există reguli de siguranţă în caz de cutremur pe care le putem urma. Acesta este programul care conferă reacţiei noastre un oarecare control, astfel încât să scăpăm cu cele mai mici pagube. În mod uimitor, mai demult erai sfătuit ca, în caz de cutremur, să rămâi nemişcat sub tocul unei uşi. Acum ni se recomandă să ne lăsăm în voia mişcării, să ne rostogolim pe hol cu trupurile făcute ghem, pentru a evita un impact prea extins. Aceasta este înţelepciunea combinării controlului cu abandonul, înţelepciune obţinută atunci când eul adult renunţă la control, aşa cum un copil renunţă la jucăriile de bebeluş pentru unele mai incitante.

Uneori ne confruntăm cu criza indeciziei. Nimic nu este atât de descurajant ca a fi blocat sau prins în dileme, când nicio decizie nu pare a fi posibilă. Însă blocajul poate fi înţeles ca o pauză, „trecătoarea misterioasă printre munţii aparent impenetrabili” descrisă de Tao. Apoi am putea spune: „Iau acest blocaj ca pe o sincronicitate, o

coincidenţă între a fi oprit fără voia mea şi a primi o şansă de a experimenta răgazul. Ceea ce mi s-a întâmplat devine un instrument abil al progresului spiritual. Nu sunt prins, ci eliberat atunci când pătrund de bunăvoie în acest hău. Sunt eliberat de dualismul eului meu. Pe măsură ce capăt încredere în acest spaţiu şi mă relaxez în interiorul lui, ceva se va schimba automat şi voi şti intuitiv care este următorul meu pas. Spaţiul interior este, pur şi simplu, potenţialul meu. Acceptând răgazul, apucând misterioasa trecătoare din inima dealurilor pierdute, toate vechile concepţii obişnuite despre mine însumi dispar. În locul lor tăcut rămâne numai lumina divină, lumina care am fost întotdeauna şi sunt deja. Această divinitate este potenţialul meu complet activat. Dumnezeu sau mintea lui Buddha sunt arhetipurile acestei treziri profunde la adevărata mea identitate, un spaţiu care este din ce în ce mai luminos. Criza incapacităţii de a decide se dovedeşte a fi un spaţiu luminos. Ajung acolo nu prin încercarea de a-l umple, ci oprindu-mă în interiorul lui astfel încât el să devină o trecătoare”.

Viaţa noastră nu este o înşiruire de evenimente lipsite de scop. Este un întreg inteligibil care descrie originile noastre, destinul nostru şi răspunsul pe care îl dăm oportunităţilor şi obstacolelor ce ne apar în cale. Graţie sincronicităţii, condiţiile vieţii devin o serie de momente şi tranziţii semnificative. Gestionând ceea ce ne >

este dat în viaţă, ne transformăm. Atunci,

întreaga poveste a vieţii noastre este o experienţă esenţială a mişcării dinspre întuneric spre lumină, dinspre confuzie spre claritate, dinspre izolare spre comuniune.

Care este semnificaţia vieţii sub aspect biologic? Istoria evoluţiei pare să sugereze existenţa unei semnificaţii în progresul conştiinţei. Ce înseamnă viaţa din punct de vedere individual? Tema mitică universală pare să orbiteze în jurul unei călătorii a eroului, în ambele cazuri, semnificaţia este un fenomen al mişcării.

Când ne deschidem spre sensul superior al vieţii noastre şi o vedem ca pe o contribuţie la călătoria umană colectivă, trăim în inima universului. Când apreciem harurile divine care ne ies în întâmpinare pentru a face acest lucru posibil şi iubirea care doreşte să ne găsim pe noi înşine, viaţa jubilează în noi. Călătoria are trei etape: plecarea, lupta şi revenirea cu braţele încărcate de daruri.

Drumul de la naştere spre obţinerea sentimentului unui sine coerent începe într-o unitate nediferenţiată. Este o simbioză sănătoasă cu mama noastră. Curând, ne diferenţiem; explorăm şi ne afirmăm individualitatea. Între timp, renunţăm la dependenţa de părinţii noştri. Aceasta este părăsirea stării călduţe de către erou. Această etapă arată cât de multă însingurare se află la originea conştiinţei noastre de sine. Pe măsură ce devenim individual, pătrundem în lume pentru a ne confrunta cu condiţiile şi premisele vieţii. Aceasta este etapa de luptă a eroului. Prin rupturi găsim puterea de a face faţă provocărilor

şi de a vindeca separările. Acum întreprindem lucrarea lui Christos şi a lui Buddha. Reconcilierea este, astfel, o parte a maturizării noastre spirituale. Este darul pe care îl oferim celor din jurul nostru, victoria finală a eroului ce se întoarce.

În centrul Universului este o inimă iubitoare care bate fără încetare şi care doreşte ce este mai bun pentru fiecare persoană. Îndatorirea noastră este de a face tot ce ne stă în putinţă pentru a încuraja dezvoltarea intelectuală, spirituală şi emoţională a semenilor noştri. Aceia dintre noi care au această viziune trebuie să continue indiferent ce s-ar întâmpla. Viaţa este dată pentru a servi.

Fred Rogers (alias „Mister Rogers”)

UTILIZÂND INSTRUMENTELE

Există multe programe pe care le putem aplica atunci când ne confruntăm cu situaţii dificile de-a lungul vieţii. Acestea sunt instrumentele eului sănătos. Fiecare dintre ele oferă o cale de *a merge mai departe*. Sunt strategii pentru confruntarea cu datul vieţii noastre – şi pe care le urmăm cu bucurie odată ce avem încredere că sunt sincronistic legate de propria dezvoltare.

Din niciunul dintre aceste programe nu fac parte drogurile, mâncatul, sexul sau alte acţiuni compulsive. Niciunul dintre ele nu recurge la consolări optimiste, care contrazic condiţiile existenţei. Iată câteva astfel de consolări: „Ei bine, întotdeauna mi-am dat toată silinţa”. Nimeni nu şi-a dat toată silinţa pe parcursul vieţii şi nici nu este

de dorit. „Deznodământul va fi mereu unul fericit”. Nu există întotdeauna un deznodământ fericit, aşa după cum au demonstrat războaiele şi genocidele. „Aceasta este karma”. Utilizând în această manieră deterministă conceptul de karma, putem ajunge să ne eschivăm de la o responsabilitate adultă pentru acţiunile noastre. „Domnul va da”. Satisfacerea nevoilor umane nu se va produce mereu, lucru pe care copiii înfometaţi îl află zilnic. Noi trebuie să fim darnici cu noi înşine – şi cu alţii – în multe feluri.

Dintre instrumentele sănătoase care ne ajută să ne confruntăm cu necazurile vieţii pot face parte următoarele:

1. Când mă tem, îmi pot recunoaşte frica, permiţându-mi să o simt pe de-a-ntregul şi acţionând, apoi, ca şi cum frica nu m-ar putea opri. Cu cât mă relaxez mai mult într-o realitate în loc de a fugi de ea, cu atât mai eliberat voi fi de temerile care toată viaţa mea au fost tovarăşul nepoftit.

2. Când sunt furios îmi pot exprima mânia responsabil, adresând-o direct persoanei implicate, fără culpabilizare sau violenţă.

3. Dacă sunt pasiv în interacţiunile mele cu ceilalţi, pot învăţa să fiu asertiv şi să-mi menţin poziţia fără a deveni agresiv.

4. Când mă simt brusc fragmentat şi deprimat pentru faptul că viaţa mea pare să fi fost un eşec, îmi pot imagina o voce blândă în interiorul meu, ca a unui unchi, care îmi spune: „Nu este atât de rău precum ţi se pare. Uită-te la tot ce ai întreprins, şi bun şi rău. Ai făcut câteva greşeli,

dar toată lumea face. Ceea ce contează este că ai mers mai departe şi acum ştii să nu le mai repeţi. Acordă-ţi încredere!”

5. Când ne aflăm în hău – gaura neagră a panicii, în care nimic nu funcţionează şi energia noastră vie stagnează – putem, pur şi simplu, să rămânem în suspans, fără a fi nevoiţi să facem nimic. Îl putem accepta, ascultându-i tăcerea stranie până când simţim impulsul de a ne deplasa într-o nouă direcţie. Coordonarea nu vine niciodată din partea eului, ci ascultă de calendarul sincronicităţilor sinelui.

6. Dacă mă simt vinovat pot repara lucrurile, hotărându-mă ca, pe viitor, să-mi schimb comportamentul.

7. Dacă cineva îmi vorbeşte aspru, pot fi tentat să recurg la programul de răzbunare al eului. În schimb, i-aş putea mărturisi celuilalt cât de rănit m-am simţit la auzul cuvintelor sale şi că nu accept să fiu tratat în felul acela. Când vocea eului spune: „Ar fi trebuit să-i răspund cu…”, aş putea recunoaşte în ea eul indignat, răspunzându-i cu o afirmaţie: „Renunţ la nevoia de a mă răzbuna. Aleg să gestionez situaţia creativ şi cu forţă, dar şi cu blândeţe”. Însărcinarea noastră este aceea de a îndepărta toate programele nevrotice ale eului din modul nostru de acţiune şi de a le înlocui cu unele pline de afecţiune şi totuşi asertive.

8. Dacă sunt trădat de un partener, pot recurge la arsenalul eului, apărându-mă împotriva unor răni ulterioare prin ridicarea unui zid împotriva viitoarelor relaţii. O astfel de autoapărare mă zideşte înăuntru. Pe acel zid, eul

speriat şi-a scrijelit grafittiul autosabotor: „Nu poţi avea încredere în bărbaţi / femei, întotdeauna te vor dezamăgi. Nu poţi suporta schimburile normale ale unei relaţii, cu toată durerea lor potenţială. Fereşte-te de toate relaţiile viitoare”. Pot crede aceste verdicte amare, abandonându-mă, astfel, pe mine însumi. Brusc, pasiunea dispare din viaţa mea, ca şi şansele mele de a obţine plăcerea şi împlinirea.

Reprimarea instinctului uman natural la asociere este dificil de menţinut. Totalitatea înseamnă a da frâu liber tuturor instinctelor şi vulnerabilităţilor noastre. Oamenii sănătoşi sunt dornici să iubească din nou, gata să rişte aceleaşi dezastre cu care s-au confruntat anterior, întrucât au găsit o resursă la care vor putea apela ulterior. Travaliul de doliu este programul prin care putem gestiona trădarea şi abandonul. Cei care au suferit şi au renunţat îşi vor alege mai înţelept noii parteneri, iar la următoarea pierdere, dacă se va întâmpla, durerea lor va fi mai uşoară.

9. Uneori vom întâmpina situaţii pe care nu le vom putea gestiona singuri. Atunci, programul nostru constă în a căuta ajutor. Dacă am o rană la deget, pot utiliza planul de prim ajutor pe care l-am pregătit pentru astfel de urgenţe, dezinfectantul şi plasturii pe care îi am la îndemână. Dacă mi se secţionează o arteră, va trebui să solicit ajutor la spital, unde medicul va face manevrele necesare pentru a o coase. De asemenea, într-o criză psihologică, aş putea avea nevoie să consult un psihoterapeut, cu ajutorul căruia să construiesc un program prin care

trebuinţele mele să fie conectate la o resursă sănătoasă. A deveni sănătoşi nu înseamnă că nu ni se vor mai întâmpla lucruri dureroase, ci că deţinem instrumentele necesare pentru a face faţă oricărei situaţii.

10. Dacă ne este dată nedreptate, aceasta ne poate determina să ne întrebăm de ce suferă cel nevinovat. Însă aceasta presupune că suferinţa este o pedeapsă pentru răul făcut. În lumea sinelui iubitor nu există pedeapsă, numai consecinţe şi ocazii de transformare. A dori suferinţa celui care a făcut rău este o răzbunare din partea eului. A depune eforturi pentru transformarea lui este iubire. Cum am răspuns eu răului care mi s-a făcut? Ce sentimente îmi trezeşte pedeapsa, inclusiv aceea cu închisoarea şi pedeapsa capitală? Inima mea resimte tristeţe atât pentru victimă, cât şi pentru răufăcător? Cum pot descoperi o alternativă la violenţa pedepsei? Este Dumnezeul meu o prelungire a eului masculin punitiv? Creez iadul pe pământ sau raiul pe pământ?

11. În budism există cele opt preocupări lumeşti care ne pun la încercare capacitatea de a rămâne echidistant. Acestea sunt patru cupluri de patimi/ temeri şi a găsi o cale prin centrul fiecărei astfel de perechi înseamnă a te elibera de dorinţa excesivă a eului de a trăi experienţe pozitive şi de groaza lui de cele negative: câştig şi pierdere, onoare şi dezonoare, laudă şi învinuire, plăcere şi durere. Eu unde mă situez? Cum pot fi echidistant şi echilibrat?

12. Rosteşte această declaraţie şi observă ce

sentimente îţi stârneşte: „Numai atunci când am curajul să iau lucrurile aşa cum sunt, fără autoamăgire sau iluzie, o lumină va străluci din interiorul evenimentelor, iar o cale către mulţumire mi se va deschide. De vreme ce toate situaţiile dificile mă învaţă şi mă trezesc, le pot fi recunoscător tuturor. Nu îmi dau la o parte necazul; găsesc o cale de a mă sprijini de el. Aleg să nu am vreo portiţă de scăpare. «Da»-ul meu este necondiţionat”.

Adu bunătate plină de iubire în exerciţiul tău, adăugând: „Prin puterea şi adevărul acestei piedici, fie ca toate fiinţele să aibă fericire şi să nu cunoască teama şi patima. Fie să nu distrug niciodată fericirea altcuiva. Fie ca toţi oamenii să aleagă mereu calea păcii şi să preţuiască tot ceea ce este viu ca pe un lucru sfânt. Tot ceea ce mi se întâmplă vine dintr-o inimă sacră, o lumină care nu se va stinge, ceva care se desfăşoară şi se înfăşoară. Spun «Da» căii cu inima”.

13. Iată un model rezumat al reacţiilor sănătoase, funcţionale, la condiţiile existenţei. Ce pot aduce în stilul meu de viaţă pentru ca aceste răspunsuri să apară tot mai des?

Gesti onează.	*Prin*:
Singu rătatea	Construirea unui sistem suportiv
Schim barea	Renunţare
Impre vizibilitate a	Încredere în sincronicitate

Suferinţa	Acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat, schimbarea a ceea ce poate fi schimbat
Nedreptatea	Acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat, schimbarea a ceea ce poate fi schimbat

În cele din urmă, putem recunoaşte că până şi cel mai sănătos eu poate fi incapabil de a realiza anumite schimbări în psihic. Niciun program psihologic nu reuşeşte să convingă un eu arogant să se predea cu uşurinţă. Singur, eul nu poate „să întoarcă şi celălalt obraz”, să iubească sau să ierte necondiţionat sau să renunţe la sine dintr-o generozitate milostivă. Acestea sunt invitaţii din partea unei surse spirituale, pe care nu oricine le va auzi. Ele vin din lumea sinelui, unde domneşte harul divin. Cât de ironic este – şi câtă smerenie trezeşte în noi – faptul că nu putem scoate singuri la iveală ceea ce avem mai bun. Din fericire, harul divin este din belşug!

14. Eroul pleacă, poartă numeroase lupte şi întâlneşte atât forţe benefice, cât şi potrivnice, iar în cele din urmă găseşte o comoară pe care o ia cu el acasă. Iată un model prin care ne putem regăsi în acele trei faze ale călătoriei vieţii, trecutul, prezentul şi viitorul nostru. Unde te afli tu şi care sunt evenimentele sincronistice care îţi ies în întâmpinare?

Mă aflu aici de ceva timp.

Se întâmplă ceva care mă provoacă să aduc schimbări sau să plec.

Păşesc peste un prag pentru a mă angaja în ceva nou.

Mă confrunt cu forţe potrivnice, sunt rănit în multe feluri şi este posibil chiar să devin imobilizat.

Sunt vizitat de forţe benefice care mă salvează sau îmi acordă un anumit har divin pentru a-mi putea depăşi blocajul sau a-mi vindeca rănile.

Descopăr sau aflu ceva de mare valoare nu depunând efort, ci ca un dar al harului divin.

Aduc acest dar în locul de unde am plecat, dorind să-l împart liber şi generos.

Unii mă înţeleg şi alţii nu. Unii îmi acceptă darurile şi alţii le refuză. Nici nu insist, nici nu renunţ. Continui să-mi împart darurile prin orice mijloc îmi stă în putere.

CRIZĂ

UN FAPT $1 UN IMBOLD

Un prieten ne respinge. Un partener ne părăseşte. O firmă ne concediază. O fiinţă dragă moare pe neaşteptate. Ne simţim devastaţi şi nu ştim cum să ne confruntăm cu acest fapt care ne-a ieşit în cale. În astfel de crize suntem înspăimântaţi şi, totodată, copleşiţi de durere. Descoperim că sursele noastre de siguranţă nu au o bază reală. Meister Eckhart spunea: „Totul este destinat să fie pierdut, astfel încât sufletul să se afle într-un neant nestânjenit”. O criză duce la o descărcare. Dar a ce? Numai a iluziilor, a deghizărilor şi măştilor pe care ne bazam pentru a ne stabili identitatea. Adevăratul sine poate apărea numai când eul amăgitor se predă.

O criză a eului este depăşită cu succes atunci când, dezmembrându-ne, avem încredere că ne vom readuna. Încrederea noastră se bazează pe faptul că eul sănătos este capabil de reintegrare. Aceasta înseamnă să fii transformat prin durere. Durerea a fost inutilă dacă ne reluăm întregul control în timp ce toate semnele spun: „Lasă să se întâmple”. Jung vorbea despre aceasta ca despre „restaurarea regresivă a persoanei”. Este ca şi cum ne-am pune vechea mască înapoi. Este un refuz de „a ne afla în neantul nestânjenit”, singura rampă de lansare a unui nou mod de viaţă.

Miturile creaţiei încep cu un haos. Haosul este premisa / condiţia pentru ca ceva nou să iasă la suprafaţă. Legătura semnificativă este sincronicitate. O criză personală este un microcosmos al haosului primordial şi condiţia necesară sincronistică a potenţialităţilor creative. Când lucrurile din viaţa noastră se întorc cu susul în jos, înseamnă că în interiorul nostru se pregăteşte o naştere. Putem întreba „De ce eu?” *ce* face parte din vocabularul intelectului şi al raţiunii. Criza nu ne ascultă cu urechile minţii. Ea transcende şi sfidează raţionalul. Paradoxul unui haos este acela că, *în mod necesar*, precede o nouă creaţie. Logica şi înţelegerea lucrurilor sunt, de obicei, imposibil de obţinut într-o situaţie de criză. Comportamentul adecvat este să intri într-o stare de repaus, să pluteşti deasupra apelor învolburate, nu să le dai deoparte.

De obicei, criza reprezintă o confruntare sau o dispută cu una sau mai multe dintre condiţiile existenţei. Criza este o provocare de a ne schimba.

Schimbarea înseamnă a descoperi o nouă forţă în noi înşine şi a ne comporta în conformitate cu aceasta; a rămâne neschimbat înseamnă a regresa. Nu există vreo cale de mijloc sigură. De aceea, într-o criză, pătrundem în hău. Observăm în ce măsură siguranţa noastră era o cârjă menită să susţină un eu fragil. Într-o criză, ne simţim incapabili să menţinem vechile structuri confortabile. Atunci, suntem obligaţi să ne adunăm forţele şi să ne deplasăm spre ceva nou. Probabil că o manifestare a harului divin se îndreaptă spre noi; găsim o putere pe care nu credeam să o avem. Depăşim criza; după furtună, suntem încă în picioare. Ceea ce ne ameninţă cu distrugerea duce la progres. A apărut un paradox; fără cârje, rămânem în picioare. Emily Dickinson foloseşte aceeaşi metaforă:

Schelele ajută Casa Până când aceasta este construită iar apoi schelele sunt îndepărtate şi potrivită, dreaptă.

Casa se susţine pe sine; încetând să-şi mai amintească Constructorul şi Tâmplarul, în ăst fel, Viaţa desăvârşită Scândura şi Cuiul le părăseşte şi cu încetul – Schelăria cade – Ridicându-se Sufletul.

Ocazional, ploaia trecătoare ce trebuie să cadă în viaţa fiecăruia devine un uragan. Are loc o serie nesfârşită de dezastre, care ne doboară la pământ sau ne aruncă în prăpastie. Aceasta solicită prea mult capacitatea noastră de a gestiona lucrurile, întrucât se întâmplă prea repede pentru o abordare de tipul „una pe zi”. Nu există nicio putere care să vegheze să nu mi se

întâmple *mie*. Una dintre condiţiile existenţei este aceea că orice se poate întâmpla oricui. Este normal să te fărâmi sub o asemenea presiune, pentru ca mai târziu să renaşti. Suicidul sau disperarea reprezintă respingerea unei astfel de posibilităţi.

Într-o stare de totală epuizare, este normal să nu ne putem stăvili sentimentele. Mânia poate izbucni incontrolabil; tristeţea poate duce la avalanşe de lacrimi; din cauza fricii putem deveni fobiei la aproape orice, chiar superstiţioşi sau paranoici. Putem fi chinuiţi de gânduri obsesive. Toate acestea sunt normale atunci când se desfăşoară în etapa potrivită; ele sunt caracteristice primei reacţii pe care o avem atunci când suntem confruntaţi cu o criză copleşitoare. Când suntem în esenţă funcţionali, toate iau sfârşit pe măsură ce ne îndreptăm spre acceptare şi soluţionare, într-o structură de caracter nevrotică, sentimentele, comportamentul şi gândurile nepotrivite persistă pe termen nedefinit.

Evenimentele traumatice şi crizele sunt familiare. Cei mai mulţi dintre noi le-am simţit încă din copilărie sau din perioada de sugar. Ne-au imprimat stări de încordare, anxietate şi stinghereală care se manifestă în trupurile noastre, în sentimentul nostru de sine, în felul de-a ne mişca, în propriile credinţe despre masculinitatea sau feminitatea noastră, în felul în care relaţionăm şi chiar în aspectul fizic şi în sănătatea noastră. Am construit strategiile unei vieţi întregi pornind de la impactul crizelor şi al rănilor.

Sarcina noastră este să descurcăm firele şi să desfacem nodurile pe care le-am creat. Când aceasta este realizată conştient şi încununată de succes devenim mai buni cu ceilalţi şi suntem mai puţin înclinaţi să le provocăm aceleaşi răni. Suferinţa ne îmblânzeşte atunci când o primim, o îndurăm şi apoi plecăm mai departe. A o primi înseamnă a renunţa la control. A o îndura înseamnă a renunţa să mai cauţi o cale de ieşire. A pleca mai departe înseamnă să nu rămâi blocat în rolul de victimă. Atunci, criza nu ni se mai pare atât de rea. Cu cât mai prietenoşi devenim cu noi înşine, cu atât mai prietenoasă ne va părea povara noastră.

Într-o criză, ne putem simţi abandonaţi. Acest sentiment de abandon este echivalent cu retragerea forţelor care ne susţin. Primim oare mesajul că este timpul să încetăm a mai privi în afară? Putem simţi golul dinăuntrul nostru şi al lumii noastre? Ne putem deprinde cu întinderea sa vastă, fiind, pur şi simplu, martori sinceri şi atenţi ai măcelului din jurul nostru? Prin urmare, datorită faptului că am fost abandonaţi, am putea intra în contact cu imanenţa noastră. Limitările ne-ar putea ajuta să găsim transcendenţa. Termenii negativi sunt necesari într-o ecuaţie, pentru a-i descoperi pe cei pozitivi aflaţi de partea cealaltă.

Într-o criză, eul nostru ne dezamăgeşte adesea. O criză este, astfel, şansa deschiderii unei breşe între lumea arhetipală şi opinia inflaţionată a eului despre sine. Sincronicitatea este mai uşor de observat atunci când eul nu stă în drum,

întrucât arhetipurile se constelează cu o mai mare tărie pe măsură ce importanţa eului nostru se reduce. A apărut criza din acest motiv? în Evanghelia după Ioan, 6: 19, stă scris: „Şi suflând vânt mare, marea se întărâta... au văzut pe Iisus umblând pe apă şi apropiindu-se de corabie”.

Rolul unei crize pe parcursul călătoriei eroului este aceea de a precipita o acţiune. Ce rost a avut tornada din *Vrăjitorul din Oz*? Altfel, Dorothy nu ar fi plecat. Ea încercase să plece, dar s-a lăsat uşor convinsă să revină, călătoria ei sfârşindu-se înainte de a începe. Dar iată că apare criza, evenimentul dureros aflat în afara controlului ei, care este, de fapt, harul divin ce o azvârle spre propriul destin. O criză poate fi impulsul momentului, durerea iniţiatică venită să ne deschidă calea, sincronicitatea unui eveniment nedorit şi provocarea de a evolua.

Criza tinde spre tragedie; transformarea apare în comedie. A sesiza umorul unui eveniment critic este un prim pas spre depăşirea lui. Comedia, ca şi spiritualitatea, se clădeşte pe contrast, iar apoi uneşte opusele. Poate că de aceasta, atât de multe comedii se sfârşesc printr-o nuntă! Umorul are adesea la bază pedeapsa binemeritată pe care o primeşte eul. În comedie, totul este amestecat: decenţă şi desfrâu, prinţ şi cerşetor, consens şi discordie, ordine şi dezordine, masculin şi feminin, fantasmă şi realitate. Limitele şi identităţile sunt testate şi deformate. În comedie tensiuy nea este suportabilă, precum în sport, care combină într-un mod armonios încordarea şi bucuria. În comedie, simţul umorului

sfidează legea şi logica. Se simte în largul ei cu transformarea conceptualului în imaginativ, aşa cum transpare din replica Hermiei, eroina shakespeariană din *Visul Unei Nopţi de Vară*: „Iar mie-mi pare că mă uit cruciş / Şi orice lucru-l văd de două ori”[16]. Comedia îşi ţine promisiunea conform căreia, cu timpul, lucrurile se vor rezolva iar miracolele vor apărea exact la momentul potrivit. În tragedie, este întotdeauna prea târziu. Într-un final tragic, şansa unor reparaţii este irecuparabil pierdută. Într-o comedie, totul este iertat, iar generozitatea acestei iertări duce la reparaţie. După cum spune Puck în *Visul Unei Nopţi de Vară*: „Îngăduitori să fiţi, / Că vom drege altă dat / Tot ce-acuma am stricat”.[17] Iertarea are puterea de a trezi căinţa celui iertat.

PĂTRUNDEREA ÎN ADÂNCURI

O criză ne ajută să ne confruntăm cu ceva din noi înşine care fusese trecut cu vederea. Dacă privim cu atenţie, am putea observa că toate crizele şi problemele vieţii noastre ne conduc înapoi, la o frică centrală. De exemplu, putem crede că, fiind vulnerabili, vom fi părăsiţi, că trebuie să ne aşteptăm întotdeauna la ce este mai rău, că dintotdeauna ne-a pândit iminenţa unei catastrofe. Putem anihila acea frică alegând să *pătrundem în adâncuri*. Există o veche dimensiune arhetipală a acestei teme, care ne învaţă să declanşăm eliberarea de frică. În vremurile păgâne, o scufundare era considerată un botez

16 William Shakespeare, Visul unei nopţi de vară (trad. Dan Grigorescu), Univers Enciclopedic, Bucureşti, 1999, p. 28. (.)
17 Ibidem, p. 37 (N.t.)

conştient, o plonjare a eului în apele care îl dizolvă. Pătrunderea în adâncuri este un simbol al provocării morţii eului şi a agăţării sale frenetice de frică şi dorinţă. A ieşi la suprafaţă este echivalent cu a renaşte după chipul sinelui, adică eliberat de ataşament. Într-una dintre cărţile sfinte hinduse se spune că marea ne dizolvă numele, adică identificarea noastră exclusivă cu eul.

O scufundare este o metaforă a combinării unei perechi de contrarii, teama de risc şi abandonul în braţele riscului. Scufundarea în durerea şi necazul nostru reprezintă o pregătire pentru renunţarea totală, fără a avea nevoie să fim împinşi. Este eroică întrucât este voluntară. Aruncarea în apă de pe vârful unei stânci foarte înalte era considerată o taină în Grecia şi în Turcia antică. Iată care era ordinea ritului: mai întâi un preot recita mituri despre eroi şi faptele lor. Astfel, eroii ancestrali deveneau forţe ajutătoare şi martori veniţi în sprijinul scafandrului. Apoi, scafandrului îi era dată o plantă toxică, pentru a-i fi mai uşor să sară în apele care-l aşteptau. Femeile din public strigau cuvinte de încurajare. Atunci, tânărul bărbat se arunca de pe stâncă. În timp ce cădea, viaţa îi trecea prin faţa ochilor, ca şi cum ar fi fost ultimă dată, pentru ca apoi să ia sfârşit în forma sa veche. Harul divin al zeilor îi venea în ajutor, iar el ieşea din apă renăscut, în uralele mulţimii.

Scufundarea a devenit, de asemenea, asociată cu dovezi de îndrăzneală sau de iubire. Plinius spune că Sappho, un excelent scufundător,

s-a aruncat de pe un vârf din Lesbos „pentru a transcende iubirea pământească”. Pe parcursul istoriei, din China până în Noua Anglie, scufundarea rituală a devenit o probă admisă de justiţie pentru a dovedi nevinovăţia unei persoane sau trecerea avută de ea pe lângă Dumnezeu. Botezul creştin, bazat pe tradiţia iudaică, este o scufundare în apele care aduc în sufletul omenesc moartea vechiului Adam (eul) şi renaşterea sub formă de nou Christos (Şinele). Fiind o corelaţie între un ritual şi un har divin, reprezintă o taină, cu un rezultat pe potrivă şi, totodată, un act sincronistic.

În ritul grec, femeile care stăteau pe margine şi încurajau bărbaţii să se arunce în apă înfăţişau un rol arhetipal al femininului: acela de a contribui la pieirea eului masculin. Naiadele, Lorelei şi sirenele sunt personificări ale acestei chemări spre disoluţie – un rol pe care femeile l-au jucat de secole din punct de vedere arhetipal. Orice bărbat al zilelor noastre a observat perpetuarea acestui model în relaţiile sale cu sexul opus. Fiind într-un cuplu, ne putem dori să trăim împreună, să iubim, să fim credincioşi. Suntem gata să riscăm această altă scufundare în dizolvarea eului nostru? Numai dacă am avea încredere că, odată cu eul, dispar şi toate temerile noastre! Frica se scufundă, iar iubirea plină de curaj iese la suprafaţă.

Dacă există o teamă de cădere, singura salvare este să te arunci în mod conştient.

Carl Jung

UN EXERCIŢIU DE MEDITAŢIE

5)

Aşază-te confortabil, cu ochii închişi şi cu mâinile căuş în poală, acordând atenţie respiraţiei. Observă inspirul, expirul şi scurta pauză dintre ele. Acea nemişcare temporară este întinderea vastă în care mintea nu funcţionează, eliberată de temele eului, frica şi ataşamentul. Rămâi acolo. Dacă eşti întrerupt de gânduri, numeşte-le şi întoarce-te la conştientizarea respiraţiei.

Construieşte o imagine a crizei, a problemei sau a preocupării tale actuale, pe care o ţii în mâinile aşezate căuş şi care ia forma unei mingi. Observă dacă alegi imaginea unei mingi de bowling, a unei mingi de golf etc. Conştientizeaz-o ca fiind a ta. Observă cât de grea este mingea ta problemă şi, dacă este cazul, lasă-ţi mâinile să se afunde mai mult. Acum, imaginează-ţi că mingea este acoperită de cinci straturi, pe care le vei examina şi îndepărta, apoi, rând pe rând:

Primul strat este acela al fricii. Ce are înspăimântător această problemă şi cum te agăţi de frică sau eşti oprit sau împins de către ea? Odată ce conştientizezi acest sentiment de frică, imaginează-ţi că îl decojeşti de pe mingea ta problemă şi că îl dai deoparte. Rosteşti: „Renunţ la nevoia de a mă teme de aceasta”.

În cazul fiecăruia dintre straturi, a spune: „Renunţ” înseamnă: „Îmi imaginez cum ar fi să renunţ la acest strat”. Nu trebuie să aştepţi până când ai renunţat cu adevărat la el. Această parte a exerciţiului este imagistică şi conduce, să sperăm, la un sentiment de „se poate întâmpla”.

Al doilea strat este acela al controlului. Cât

de implicat eşti în dirijarea deznodământului acestei probleme şi cum încerci să menţii controlul asupra celor din jurul tău? Odată ce conştientizezi sentimentul dat de nevoia compulsia de a controla, imaginează-ţi că îl decojeşti de pe mingea ta problemă şi îl dai deoparte. Rosteşti: „Renunţ la nevoia de a controla aceasta”.

Al treilea strat este acela al culpabilizării. În ce fel arunci vina existenţei acestei probleme asupra altcuiva? Odată ce conştientizezi sentimentul de culpabilitate, imaginează-ţi că îl decojeşti de pe mingea ta problemă şi îl dai deoparte. Rosteşti: „Renunţ la nevoia de a învinui pe altcineva pentru aceasta”.

Al patrulea strat este acela al ruşinii. În ce fel simţi ruşine sau vină pentru că ai această problemă? Odată ce conştientizezi sentimentul de autoîncriminare, imaginează-ţi că îl decojeşti de pe mingea ta problemă şi îl dai deoparte. Rosteşti: „Renunţ la nevoia de a mă simţi ruşinat pentru aceasta”.

Al cincilea strat este acela al nevoii de a prelua conducerea şi de a remedia problema. În ce fel îţi laşi seninătatea să devină dependentă de normalizarea situaţiei? Odată ce conştientizezi senti

? mentul acestei sarcini împovărătoare, imaginează-ţi că îl decojeşti de pe mingea ta problemă şi îl dai deoparte. Rosteşti: „Renunţ la nevoia de a remedia situaţia”.

Întoarce-ţi din nou atenţia spre respiraţie, observând atât pauzele dintre respiraţii, cât şi respiraţiile înseşi. Observă dacă mingea pare mai

uşoară. A devenit la fel de uşoară ca o minge de ping-pong? întreabă-te ce a mai rămas din problema ta originală acum, că a fost despovărată de cinci straturi ale eului. Poate fi acum un spaţiu liber, precum pauza dintre respiraţiile tale, precum interiorul unei mingi de ping-pong?

Atinge acum pământul cu mâinile făcute căuş şi ridică-le deasupra coroanei capului tău, în timp ce le deschizi şi renunţi la ce a mai rămas din problemă, într-un gest de ofrandă şi de eliberare. Deschide ochii şi mulţumeşte primului lucru pe care îl vezi în natură. Buddha a trăit experienţa harului divin sub forma sprijinului acordat de natură, atingând pământul ce-i era martor şi privind Smochinul Sacru cu recunoştinţă, timp de şapte zile, mulţumindu-i astfel că a primit iluminarea sub coroana sa.

Acum eşti martorul obiectiv şi vigilent în interiorul şi în afara problemei tale. S-a născut ceva care stă la adăpost în centrul şi, totodată, dincolo de complicaţiile luptei tale. Eliberat de dualism, nici indiferent, dar nici blocat, poţi observa emoţional conflictul, focalizându-te, totodată, asupra semnificaţiei pure şi provocării sale spirituale. Aceasta înseamnă să acorzi atenţie atât formei, cât şi fondului situaţiei cu care te confrunţi. În realitate, nimic nu trebuie să fie complicat sau neclar. Înfloriturile eului creează acele condiţii. Suntem atât de obişnuiţi să fim conduşi de către ele, încât credem că sunt insurmontabile.

Poţi descoperi simplitatea şi lipsa de greutate a fiinţei tale prin exerciţii de meditaţie, precum cel

de mai sus. Poţi urma liber curentul vieţii tale, fiind capabil, în acelaşi timp, să asculţi un punct fix de încredere, insensibil la suişurile şi coborâşurile dramelor zilnice. Acest punct nemişcat *este* unitatea, spaţiul final din spatele tuturor aparenţelor lucrurilor şi straturilor eului. Nemişcarea poate dura doar un moment, dar este suficient de plăcută pentru a te determina să revii şi se află numai la o respiraţie distanţă. Orice problemă căreia i s-a acordat acest tip de atenţie din afara perspectivei eului devine o tăcere mai bogată decât cuvintele şi declanşează surprize.

Avem o înclinaţie interioară – chiar perseverenţă – spre a ne deschide către ceea ce este şi de a ne armoniza cu realitatea, aşa cum este ea. Mintea inhibatoare vrea să modifice realitatea în conformitate cu propriile sale temeri şi dorinţe. Acestea sunt tentative de a proteja sinele nostru de sentimente, în special de durere şi dezamăgire. Prezenţa conştientă înseamnă, pur şi simplu, a-ţi observa sentimentele şi a le acorda atenţie, în loc de a căuta refugiu în seninătate sau indiferenţă. Meditaţia prezenţei conştiente este o vizită făcută minţii în calitate de martor şi nu o evadare din ea, ca un deţinut. Nu este disociere de propriile sentimente, ci desidentificare de puterea lor posesivă asupra noastră. Paradoxal, facem asta experimentându-le şi apoi trecând la ceea ce urmează. Niciodată nu trebuie să ne îndoim de capacitatea noastră de a iniţia acest proces. Nu trebuie să încercăm să-l iniţiem; suntem în permanenţă şi deja acolo. Sarcina noastră este să observăm momentul de închidere, pentru a-l

redeschide cu blândeţe. Scrie un poem sau o rugăciune despre acest potenţial şi puterea efectivă a ta.

Putem practica recontextualizarea, transformând, astfel, condiţiile solicitante ale vieţii, pe care nu noi le alegem. De exemplu, când sunt lovit de o tragedie, sunt tentat să întreb: „Ce am făcut pentru a o merita?” Aceasta este o reacţie normală de vină, cu rădăcini în superstiţiile copilăriei. Acum mi se oferă o alternativă spirituală adultă, mai elevată: „*Nu are legătură cu ce am făcut. Acesta este drumul meu*”. Este o modalitate de reprezentare a crizei, care înseamnă a te conforma relaţiei dintre sincronicitate şi destin. Tot ceea ce mi se întâmplă provine din chemarea de a-mi împlini întregul potenţial, şi nu din greşelile trecute sau pentru că aş fi sacrificat. Cum au deschis tragediile şi crizele din viaţa mea noi perspective, cum m-au ajutat să-mi găsesc propriul adevăr, să ofer mai multă iubire, să-i privesc pe ceilalţi cu mai multă compasiune şi înţelegere? Când mă focalizez asupra acestor întrebări, ceea ce s-a întâmplat devine materie primă pentru epopeea mea eroică aflată în continuă desfăşurare.

Afirm acum că îmi pot tolera reacţiile emoţionale fără a mă lăsa copleşit de ele. Uneori simt cum mă prăbuşesc sub greutatea neliniştilor sau problemelor mele. Mă pot hotărî să mă menţin în starea de dezintegrare, în loc de a încerca să scap de ea sau să o modific. Îmi pot îmbrăţişa sentimentele înfiorătoare, aşa cum îmbrăţişez un copil ce are un coşmar înspăimântător. Doar

ţinându-l în braţe şi legănându-l îl ajut să revină la realitate şi să se liniştească. Mă pot îmbrăţişa pe mine în felul acesta, reconstituindu-mă astfel. Îmi pot îmbrăţişa propria dezintegrare, până devine integrată. Credinţa potrivit căreia distrugerea este urmată de refacere generează un sentiment de încredere în univers şi în puterea unificatoare din interiorul meu. Sentimentele devin atunci semnele unor maree vii, nu ale unor valuri tumultuoase. Sunt gata să mă scufund.

Îmi spun mie însumi (şi/ sau partenerului meu):

Poţi fi răpus la pământ, iar eu te voi îmbrăţişa şi te voi iubi aşa.

Poţi fi distrus, iar eu te voi îmbrăţişa şi te voi iubi aşa.

Poţi să nu ai nimic de oferit acum, iar eu te voi îmbrăţişa şi te voi iubi aşa.

Te poţi afla la cea mai cruntă ananghie, iar eu te voi îmbrăţişa şi te voi iubi aşa.

Poţi fi deprimat, strivit, rănit sau rătăcit, iar eu te voi îmbrăţişa şi te voi iubi aşa.

Voi face aceasta fără a insista să-ţi revii. Pot primi un tu sfărâmat, care, deocamdată, nu este capabil să satisfacă nevoile mele.

În fizica cuantică, „principiul nedeterminării” se referă la faptul că probabilitatea şi imprevizibilitatea se întâlnesc în chiar miezul materiei. Deşi evoluţia aduce ordine în acest haos, haosul nu dispare. Travaliul nostru personal constă în conţinerea unor astfel de opuse în noi înşine. Aceasta înseamnă a permite crizelor să se desfăşoare şi a face tot posibilul pentru a declanşa

din ele armonia. Înseamnă să primim cu braţele deschise ceea ce intră în lumea noastră şi să urăm rămas-bun celor ce doresc să plece. Bucuria perfectă apare atunci când nu ne mai opunem prezentului.

Răspunde acestor întrebări în jurnalul tău: Ce este haotic în viaţa mea? Cum pot permite haosul? Cum pot aduce armonie şi ordine în el? Ce se pregăteşte să iasă din viaţa mea? Ce se pregăteşte să pătrundă în viaţa mea? Ce refuz? Ce stă să se întâmple?

Care sunt condiţiile actuale ale existenţei mele? Cum le fac faţă? Ce şansă de manifestare a iubirii există în fiecare dintre acestea?

Pip iubea viaţa şi toate bucuriile unei vieţi tihnite, astfel încât munca îngrozitoare, în care se pomenise angajat oarecum fără să-şi dea seama, îi cam întunecase strălucirea, deşi, precum se va vedea în curând, partea vremelnic întunecată a firii lui avea să fie până la urmă luminată lugubru de focuri stranii; la pălălaia lor, acest fiu al districtului Tolland din Connecticut avea să strălucească de zece ori mai tare decât pe vremea când însufleţea, cu tamburina lui, petrecerile câmpeneşti sau, cu râsul lui vesel, orele melodioase ale amurgului, prefăcând întreg orizontul într-o tamburină cu clopoţei de stele.[18]

Herman Melville, *Moby Dick*

CĂLĂUZE CE NE VIN ÎN ÎNTÂMPINARE

Eu ţi-am arătat calea spre eliberare, dar tu trebuie să mergi singur pe ea.

18 Melville Herman, Moby Dick, Editura Minerva, Bucureşti, 1973, p. 211 (N.t.)

Gautama Buddha

Eroul îşi dă seama că propriile sale abilităţi şi eforturile pe care le depune nu sunt suficiente pentru a-şi duce la bun sfârşit însărcinarea. El consultă arhetipul înţelepciunii, ce ia înfăţişarea unui sfetnic de nădejde. Acesta se iveşte din setea spirituală a eroului, din dorul lui de a auzi o voce numinoasă, de a intra în contact cu infinitul, de a invoca harul divin, care să-l poarte dincolo de limitele propriei sale cunoaşteri şi puteri. Nu este o căutare de răspunsuri la întrebările lumeşti. Este o conştientizare a faptului că întotdeauna va trebui să privească dincolo de sine pentru a se găsi pe sine însuşi.

Atât de-a lungul istoriei, cât şi în viaţa noastră cotidiană, apar permanent forţe benefice. Ele iau multe forme: oameni, scrieri, animale etc. Texte religioase precum Vedele, Biblia, Coranul, sunt exemple de călăuze. Ele sunt înţelepciune nemărginită supusă limitelor timpului şi spaţiului, un fel de materializare. Învăţătorii sunt numiţi înţelepţi întrucât ei oglindesc înţelepciunea sinelui interior. De aceea, învăţăturile se revarsă asupra noastră de la începuturile umanităţii. Un maestru sau un guru este un canal de transmisie autorizat deoarece face parte din succesiunea ce-şi are originea în acele începuturi. Pentru un maestru real, învăţăturile sunt maestrul.

O călăuză adevărată are astfel de caracteristici:

Solicită o atenţie respectuoasă, nu obedienţă oarbă.

Ne conduce pe drumul nostru unic şi nu ne

cere să-l urmăm pe al lui. Onorarea unei astfel de călăuze evocă puterea sa de a ne arăta calea, de a ne proteja şi chiar de a ne oferi darul unui impuls după care nu mai există întoarcere.

Un maestru adevărat ne conduce întotdeauna înapoi spre noi înşine şi spre bogăţiile din interiorul nostru. El nu doreşte să fie exploatat ca o resursă, ci doar urmat, ca un canal temporar. El ne dă posibilitatea să găsim forţa în noi înşine. Buddha compară învăţăturile sale cu o plută. O plută este provizorie; este utilă pentru a ne traversa râul, dar apoi trebuie lăsată în urmă, pentru ca noi să putem explora liberi propria noastră junglă. Cel mai buni maestru este acela pe care îl putem părăsi împăcaţi atunci când păşim pragul următoarei încercări a călătoriei noastre. Pluta/ învăţăturile ne duc până la locul în care începe călătoria, iar apoi este sarcina noastră de a găsi noi forţe interioare.

O călăuză poate fi, de asemenea, o persoană care revelează – sau stimulează – semnificaţia florei şi faunei întâlnite pe parcursul călătoriei, mesaje criptate ale inconştientului.

O adevărată călăuză nu caută niciodată să-şi întărească eul sau să şi-l afirme în detrimentul eului nostru. Ne conduce dincolo de eurile noastre, întrucât ea şi-a transcens deja eul în ea însăşi. Nu profită niciodată de noi fizic, emoţional, sexual, financiar sau în vreun alt fel.

Libertatea noastră de alegere constituie un ingredient indispensabil al travaliului de deschidere către totalitate. O adevărată călăuză întâmpină cu bucurie această libertate şi este

deosebit de sensibilă faţă de ea. Sprijinul exterior pe care îl oferă este doar un mijloc de activare a propriilor noastre resurse, nu un înlocuitor al lor. Doreşte ca noi să avem propria viaţă şi nu să fim dependenţi de ea.

În mit şi în poveste, călăuza este adesea un străin, aparţinând unei altei credinţe sau naţionalităţi, cum sunt, de exemplu, piticii din Albă-ca-Zăpada. Un alt exemplu îl găsim în povestea hasidică despre un rabin ceh care visează o comoară îngropată sub un pod. El nu găseşte comoara acolo, însă un paznic din Praga îi povesteşte un vis, spunându-i, în bătaie de joc, că visase o comoară în casa unui rabin, sub şemineu, iar rabinul o găseşte acolo. Tot ceea ce ne trebuie se află aici, dar uneori trebuie să plecăm pentru a afla acest lucru. Observaţi cum paznicul/ călăuza ridiculizează semnificaţia viselor. Şi călăuza noastră ne poate îndruma râzând.

Pe măsură ce devenim mai prietenoşi cu realitatea fundamentală, realitatea însăşi ne apare tot mai mult ca o călăuză adevărată, oferindu-ne mereu şanse de iniţiere. Simpla realitate ne dă cele mai bune instrucţiuni de-a lungul drumului. Pretenţiile eului nostru la suveranitate se destramă în faţa figurii implacabile a acestui guvernator invincibil. El pare să ni se opună mereu şi mereu – dar numai pentru a ne satisface odată pentru totdeauna.

Singur, singur, singur cuc.
Singur pe o mare întinsă!
Niciun sfânt n-a lăcrimat vreodată
Pentru sufletul meu în agonie…

Mii şi mii de fiinţe nemernice Au supravieţuit; la fel şi eu…

Am privit spre cer şi am încercat să mă rog;

De câte ori, însă, o rugăciune ţâşnea.

O firavă şoaptă se auzea.

Iar inima mea ca praful se usca…

Nestatornica Lună pe cer s-a urcat Fără de popas, încetişor s-a ridicat.

O stea sau douăfiindu-i soţi…

Departe de umbra corăbiei şerpii de apă i-am privit…

O, creaturi fericite! Nicio limbă Frumuseţea nu le-o poate reda Un izvor de iubire din inimă mi-a ţâşnit şi i-am binecuvântat neştiind.

Cu siguranţă pe blândul meu sfânt l-a cuprins mila, şi eu i-am binecuvântat neştiind.

Şi-n acelaşi moment m-am putut ruga şi de pe gâtlejul meu atât de liber Albatrosul a căzut şi ca plumbul s-a prăbuşit în mare.

O, somn! Este un lucru gingaş.

Iubit pe tot cuprinsul!

Laudă să aducem Mariei!

Ea a trimis somnul cel dulce din Rai.

Ce mi s-a strecurat în suflet!

Samuel Taylor Coleridge, *„The Rime of the Ancient*

(Poemul bătrânului marinar)

În „The Rime of the Ancient Mariner” al lui Coleridge, marinarul a ucis albatrosul şi a atras ghinionul asupra lui şi a echipajului.

Când fiecare om de la bord este chemat să fie o forţă benefică, el devine un agent al suferinţei. Albatrosul era o pasăre de bun augur, care

conducea navele prin apele îngheţate. Inconştient, marinarul a doborât un ghid spiritual, harul divin menit să sprijine eforturile conştiente ale marinarilor în călătoria lor către totalitate. Gestul lui simbolizează atitudinea de care dăm dovadă uneori, ce ne împinge să negăm şi să ucidem puterile ce vin să ne ajute, să ne iubească sau să ne completeze. Marinarul nu a ştiut cum să-şi răscumpere greşeala. Moartea şi singurătatea sunt atotprezente. El este condamnat să poarte în jurul gâtului albatrosul lipsit de viaţă. Stă singur într-o noapte şi priveşte, pur şi simplu, marea şi creaturile sale minunate cu o atenţie fascinată. El stă şi urmăreşte, cu alte cuvinte, are o prezenţă conştientă. În acest moment în care el nu face niciun efort, „blândului sfânt" al marinarului i se face milă de el, iar el binecuvântează creaturile de care se temea mai devreme. În poem, expresiile „un izvor de iubire a ţâşnit", „blândul meu sfânt", „surprins" sunt toate modalităţi de a descrie natura lipsită de efort şi, prin urmare, lipsită de eu, a experienţei. Este doar har divin. I se întâmplă marinarului şi prin intermediul acestuia, iar în acel moment „albatrosul a căzut şi ca plumbul s-a prăbuşit în mare".

Tot ce avem de făcut este să stăm şi să privim reprezentaţia. Forţe benefice intră în joc; „blândul meu sfânt" îmi descătuşează inima, de unde izvorăşte un pârâu învolburat şi eliberează ceva din jurul gâtului meu – şi, prin această intervenţie a harului divin, are loc vindecarea. Marinarul este eul; blândul sfânt este sinele. Ei pot fi prieteni buni când ne-am rătăcit, iar eul nostru nu ne ajută

să găsim drumul.

Albatrosul din poveste este crucial pentru trezirea marinarului. Animalele, atât în starea de veghe, cât şi în lumea onirică, servesc adesea drept călăuze sau stimuli ai transformării. Jung spunea: „Când devenim mai spirituali, apare un animal”. Animalele pot apărea aievea şi în vise, în momente sincronistice, pentru a ne acompania sau chiar a ne conduce pe calea noastră. Joseph

Campbell scrie: „Animalele sunt marii şamani şi învăţători… mesageri semnalând un miracol… păzitorul nostru personal vine să ne prevină şi să ne protejeze”.

Animalele apar uneori în mod sincronistic, atunci când avem nevoie de informaţii despre drumul nostru. Acesta se numeşte medicament animal. De exemplu, privesc absent de la o fereastră înaltă, întrebându-mă dacă este momentul să pun capăt relaţiei mele. Dintr-odată, din senin, o pereche de colibri se îndreaptă direct spre fereastră, unde nu vin în mod obişnuit şi par să se uite la mine. Acesta este „medicamentul colibri”, care poate spune: „Mai analizează-ţi relaţia şi mai acordă-i ceva timp!” O pană de vultur îmi cade la picioare, când eu mă tem să-mi asum un anumit risc. Acest „medicament vultur” mă încurajează, probabil, să fiu curajos. Sincronicitatea constă în plasarea neaşteptată şi neobişnuită a animalului, în momentul oportun al apariţiei sale şi în observarea clarităţii metaforei.

O imagine alegorică a călăuzei este şamanul. El serveşte drept mediator între lumea vizibilă şi cea invizibilă. El este un vindecător şi un vizionar,

forţa benefică aflată în centrul unei comunităţi tribale, o personificare a harului divin. Vocaţia sa vine de la un spirit ocrotitor şi de la spiritele sale subordonate şi nu poate fi refuzată. Chemarea apare adesea cu o rană care este vindecată în mod misterios. Şamanul trece printr-o iniţiere ce implică o suferinţă dură sau chiar fragmentare. Supravieţuirea sa devine, atunci, repunerea în joc a temei moarte-reânviere.

Şamanul învaţă arta de a călători cu uşurinţă între planul terestru şi planul ceresc. El se ridică purtând cu sine rugăciunile umanităţii şi coboară cu mesaje divine. Aceasta este o metaforă a axei profan-sacru în integrarea umană, o imagine a axei eu-sine, toate fiind conexiuni sincronistice. De vreme ce şamanul face parte atât din lumea aparenţelor cât şi din lumea spiritului, el îşi poate impune să reziste durerii mortale, de exemplu să meargă pe cărbuni încinşi sau să discute liber cu fiinţele divine. Şamanul este un *sherpa* al lumii de dincolo, un ghid ce cunoaşte drumul spre tărâmul nemuritor. Abilitatea sa de a zbura este metafora acestei înţelepciuni în privinţa lucrurilor superioare. Într-una din Vede se spune: „Cei care cunosc au aripi!”

Şamanul transcende condiţia umană, iar comunitatea îl cinsteşte şi îl priveşte ca pe un apărător al supravieţuirii sale. De fapt, ei resimt nostalgie, întrucât toţi au avut aceste puteri în trecutul îndepărtat, dar le-au pierdut pe măsură ce eul speriat şi acaparator a câştigat teren. *Cartea Egipteană a Morţilor* descrie sufletul ca pe un şoim ce zboară înapoi spre grădina

primordială. „Păcatul originar” înseamnă, cu siguranţă, pierderea acestei proprietăţi de a zbura.

Ritualurile reconstruiesc puntea dintre cer şi pământ, reînsufleţind comunicarea cu lumea spiritelor şi reconciliind oamenii şi zeii. Şamanul traversează această punte, ducând cu el aspiranţii, atunci când aceştia sunt pregătiţi. Puntea este deschisă „doar pentru un moment”. Acesta este momentul sincronistic, *kairos*, pasajul misterios.

Aceste metafore incitante descriu propria noastră capacitate interioară de a fi călăuziţi de fiinţe care ştiu cum să depăşească opoziţiile, să treacă dincolo de limitele simţurilor şi sensibilităţii, să abolească polaritățile temporalităţii şi eternităţii. Şamanismul este promisiunea fidelă a unei punţi între contrariile beligerante din care se dezvoltă eul. Aici, legile naturii nu ne mai limitează, iar libertatea capătă forme extinse, la care nu am fi visat. Puterile şamanice se află în sine, iar noi avem acces la ele atunci când construim podul dintre sine şi eul sănătos. Atunci zburăm spre înălţimi spirituale şi transcendem limitele lumii temporale. Sincronicitatea este mediatorul, martorul şamanic familiar, care ne stă alături în trecerea de la eul fragmentat la totalitate. Acesta este drumul autentic spre propria şi reala noastră fiinţă, cu propriile sale tipare de zbor, suspine şi momente himerice.

OBSERVAREA FORJELOR BENEFICE

1. Cine sunt călăuzele din viaţa ta? Cum le

mulţumeşti? Cum le-ai ascultat sau nu le-ai ascultat sugestiile? Oamenii pe care îi consideri călăuze se potrivesc criteriilor enumerate mai sus? Care este, pentru tine, rolul călăuzitor şi şamanic al viselor şi al evenimentelor sincronistice?

2. Călăuzirea probabil că nu ia sfârşit odată cu moartea. Sfinţii iluminaţi şi *bodhisattva* au promis să rămână, pentru a ne fi alături în strădaniile noastre. Iubirea, înţelepciunea şi puterea lor de vindecare nu au pierit împreună cu ei, ci continuă să trăiască în comoara din care ne extragem fiecare moment, al fiecărei zile. Sfântul Ioan Gură de Aur scria în imnul său închinat Fecioarei Maria, în ziua ridicării sale la ceruri: „Ai plecat, dar nu ne vei părăsi niciodată!” Exprimă-ţi aprecierea faţă de sursele invizibile de ajutor din viaţa ta. Dacă o persoană pe care o respecţi se află pe patul de moarte, o poţi ruga să-ţi fie călăuză în planul superior pentru tot restul vieţii tale. De asemenea, cere acest lucru cuiva care deja a murit, mai ales dacă acea persoană te iubea din tot sufletul.

3. În ce fel mă bazez pe propriul meu efort şi îmi imaginez că acesta este totul? Cum ucid sau am ucis ceea ce am iubit cel mai mult sau mi-a fost în cea mai mare măsură necesar? Cum îmi port albatrosul greşelilor trecute? De ce voi avea nevoie pentru a-l elibera? Cum îmi întâmpin forţele benefice? Cum le neg apariţia?

Întunericul terifiant devenise complet... Dintr-odată, camera mea a fost inundată de o lumină albă indescriptibilă. Eu am fost cuprins de

un extaz imposibil de pus în cuvinte… Stăteam pe vârful unui munte, unde bătea un vânt puternic. Un vânt format nu din aer, ci din spirit. Cu o forţă imensă, pură, bătea chiar prin mine. Apoi a venit gândul sclipitor: „Eşti un om liber”… M-a cuprins o pace adâncă şi… am devenit foarte conştient de o Prezenţă ce părea a fi o adevărată mare de spirit viu. Mă întind pe ţărmurile unei lumi noi… Pentru prima dată, am simţit că aparţineam cu adevărat. Ştiam că sunt iubit şi pot iubi la rândul meu.

Bill Wilson, fondator al Alcoolicilor Anonimi, din cartea sa, Bill W.: My first forty years (Primii mei patruzeci de ani)

Capitolul 7

Sincronicitatea în visele noastre în vise, psihicul vorbeşte prin imagini şi dă viaţă instinctelor provenite din cel mai arhaic nivel al naturii. Astfel, prin asimilarea conţinuturilor inconştiente, viaţa trecătoare a conştiinţei poate fi încă o dată armonizată cu legea naturii, din care se desprinde cu prea mare uşurinţă, iar noi putem fi conduşi înapoi spre legea firească a propriei noastre fiinţe.

Carl Jung

Miturile sunt metafore ale potenţialităţilor noastre umane. Visele sunt poveşti mitice care ne captează atenţia, o atenţie care poate duce la vindecare. Visele, poezia şi miturile provin din acelaşi loc, punctul de întâlnire dintre spirit şi materie, uman şi divin, bărbat şi femeie, personal şi transpersonal, eu şi sine, moarte şi viaţă. Toate acestea sunt legate unele de altele ca yin de yang, complemente care formează în cele din urmă

unităţi, precum inspirul şi expirul. Visele sunt calea regală spre şi dinspre inconştient. Ele ne revelează identitatea, calea sau următorul pas, ceea ce sălăşluieşte în noi, ceea ce este gata să iasă la suprafaţă sau să evolueze. Fiecare vis se adresează condiţiei noastre, deşi pe căi complexe. Chiar dacă visele reflectă şi prevestesc astfel piedicile care ne apar în viaţă, ele sunt minunate exemple de sincronicitate.

A şti cine suntem este o sarcină dublă. În primul rând, trebuie să ne cunoaştem cele mai profunde doruri şi dorinţe, precum şi pasiunile şi temerile noastre. Apoi, este cunoaşterea spaţiului care se deschide în noi când trecem dincolo de necesităţi, dorinţe şi temeri, pentru a ne extinde iubirea. Visele ne arată cum să ne deplasăm între cele două planuri, cum să ne continuăm călătoria spre totalitate. Visele ne prezintă nu numai părţi din noi înşine, ci şi arhetipuri care ne vizitează – energii înnăscute – care pot veni să ne elibereze de dominaţia eului.

Identitatea eului nostru este împodobită cu modalităţi obişnuite de a ne vedea pe noi înşine, pe ceilalţi şi propria viaţă. Este complet lipsită de surprize, plină de răspunsuri banale şi previzibile. Identitatea sufletului nostru nu are obiceiuri, înclinaţii şi vreo cale bătută. Este plină de surprize, plină de har divin. Această identitate spirituală cuprinde o serie de răspunsuri adecvate, oportune şi curajoase la orice poate aduce viaţa. Sinele nostru real este un depozit interior de putere, vrednic de încredere. Este precum un briceag militar elveţian, cu lame adaptate fiecărei

situaţii pe care o putem întâlni în desişul imprevizibil. Visele vin spre noi din acest loc de putere – sau, mai degrabă, spaţiu – aflat în noi înşine. Sarcina pe care o avem este de a pătrunde dincolo de fortificaţiile eului, suficient de departe pentru a intra în contact cu totalitatea noastră.

Visele sunt viziuni trimise de o inteligenţă superioară, care indică petele oarbe ale eului nostru şi ne provoacă să ne confruntăm cu ele. Visele vin dintr-o cunoaştere mai mare decât eul sau nivelul nostru de inteligenţă. Ele ne spun ceea ce nu cunoaştem încă. Ce ironic este că minţile noastre sunt incapabile de a cunoaşte cele mai profunde adevăruri despre noi înşine. Semnificaţia raţională pe care o atribuim unui vis este adesea departe de adevăr, întrucât visele vorbesc eului în limbajul sinelui. Ele nu sunt eul vorbindu-şi sieşi. Precum îngerii, visele sunt forţe inteligente care ne vin în ajutor. Deciziile luate doar pe baza logicii trădează această voce a sufletului din interiorul nostru, care, datorită frecvenţei viselor, nu va rămâne tăcută pentru mult timp.

Visele nu ne spun ce să facem, ci arată doar spre ceea ce este netrăit în noi. Această inteligenţă mai extinsă este inconştientă şi nu utilizează logica sau limbajul explicit. Sufletul este creatorul de vise, nu mintea logică. Potrivit lui Jung, sufletul este veriga de legătură dintre conştientul şi inconştientul nostru. Este construit din imagini. Inconştientul produce imagini aşa cum corpul produce celule-T, imagini care arată cum are loc vindecarea psihologică şi spirituală şi chiar o declanşează.

Cel mai clar se observă conlucrarea viselor şi a evenimentelor sincronistice în ceea ce, după cum am văzut mai sus, Jung numeşte funcţia transcendentă a psihicului: o imagine vindecătoare, sintetizatoare, apare imediat într-un vis atunci când ne conţinem tensiunile războinice, în loc de a pactiza cu vreuna dintre ele. Când le conţinem, fără a ne ataşa de vreuna dintre polarităţi, contrariile se combină. De exemplu, observăm că, uneori, menţinem un control excesiv, iar alteori suntem extrem de supuşi. A le conţine pe amândouă înseamnă a le contempla pe amândouă, a le face loc acceptându-le egala legitimitate şi, totodată, a nu ne simţi constrânşi să acţionăm mânaţi doar de una dintre ele. Apare o a treia opţiune vindecătoare: mă văd într-un vis fiind blând şi, totodată, afirmându-mi drepturile. În această imagine – şi în planul meu ulterior de a o pune în practică – dilema mea este rezolvată. Respect ambele laturi şi găsesc o modalitate de a le manifesta pe amândouă fără a mă prejudicia pe mine sau pe ceilalţi. În felul acesta, haosul devine cosmos.

Psihicul produce în mod sincronistic tocmai acea imagine care ne ajută să ne reconciliem contrariile interioare. Trăim un conflict conştient în acelaşi timp în care psihicul oferă o soluţie sub formă de imagine din inconştient, adică din sufletul nostru. Pe zidurile lagărelor pentru copii din Germania nazistă, fluturii erau cele mai frecvente imagini. Ce exemplu mişcător al funcţiei transcendente a unui psihic chinuit!

Visele arată eului nostru conştient în ce punct

al călătoriei sale se află, sub ce aspect a devenit unilateral, unde poate apărea schimbarea. Faţa pe care o ascundem de lumina zilei se întoarce spre noi în vise. Ceea ce am exclus, adică nu credeam că putem integra, solicită acum includerea, întrucât psihicul deţine o puternică loialitate instinctivă. El doreşte să conţină, să restaureze şi să integreze tot ceea ce este clivat prin frică şi rezistenţă. Ne temem de tot ceea ce este necunoscut. Opunem rezistenţă laturii noastre întunecate, ce abundă de impulsuri periculoase, ca şi părţii noastre luminoase, cu imense potenţialităţi pozitive. Sincronistic, un vis aduce o imagine care vorbeşte acestei situaţii. Această imagine onirică unică evocă o semnificaţie unică, în viaţa noastră unică, servind scopurilor noastre unice.

Visele vin de la nucleul divin al psihicului, înspre electronii orbitali ai vieţii diurne. Când ne ascultăm visele, ele ne poartă şi mai adânc pe terenul fertil al sinelui. *Adânc* înseamnă o legătură mai semnificativă şi mai armonioasă între eu şi sine, adică mai mult suflet. A spune că visele nu au niciun înţeles este ca şi cum, fiind într-o ţară străină, ai crede că limbajul vorbit acolo este o bolboroseală. În acelaşi timp, visele nu trebuie luate *ad litteram* sau ca purtătoare ale unor informaţii complete. Uneori, ele sunt precum o busolă, care ne arată unde este nordul, dar nu cum să ajungem acolo sau ce vom găsi la sosire. Alteori, sunt precum o hartă care ne indică drumul cu exactitate.

Artistul interior al sinelui nostru autentic

foloseşte două pensule: una conştientă, în sincronicitate, şi una inconştientă, în vise. Evenimentele sincronistice ale vieţii noastre şi imaginile onirice care ne-au incitat sau ne-au uimit cel mai mult – deşi, adesea, dintre cele mai neclare – constituie cheile optime ale actualizării sinelui nostru. Când un vis confirmă o mişcare în psihic, el însuşi este un eveniment sincronistic.

Dacă atitudinea noastră conştientă devine prea unilaterală, psihicul nostru ne va inunda nu numai cu vise, dar şi cu evenimente şi relaţii purtătoare de coincidenţe, care ne obligă să accesăm şi cealaltă parte. De exemplu, dacă tindem să menţinem un control excesiv, evenimentele ne vor dărâma casa din cărţi de joc. A utiliza sincronicitatea înseamnă a accepta un astfel de program şi a-i lăsa lumina să pătrundă.

Astfel, psihicul nostru este expertul în algebră ce are două căi favorite de a obţine o ecuaţie satisfăcătoare. El poate compensa unilateralitatea oferindu-ne opusul său, ori ne poate înfăţişa o a treia soluţie, atunci când avem două alternative şi nu adoptăm niciuna dintre ele. Prin formele unice ale evenimentelor sincronistice care se grupează în jurul nostru, putem afla care dintre programe se desfăşoară.

Sincronicitatea se manifestă în vise atunci când acestea ne confirmă sau ne pun la îndoială parcursul şi schimbările cu care ne confruntăm. Ele prevestesc viitorul, trimiţând sau primind informaţii înainte ca raţiunea liniară să le poată cunoaşte, înfăţişând chiar acele imagini care ne ajută să ne găsim drumul. Din acest punct de

vedere, toate imaginile sunt forţe benefice. În vise, ca şi în sincronicitate, contrariile se unesc şi domneşte paradoxul. Aceasta este o consecinţă a faptului că psihicul este un întreg echilibrat, care transcende deosebirile logice. Sincronicitatea şi visele echilibrează exagerările eului şi caracteristicile sale netrăite, refuzate. Visele şi sincronicitatea compensează înclinaţiile unilaterale ale eului şi, de asemenea, le pot îndrepta.

Sincronicitatea se manifestă şi printr-o serie de vise. Un ansamblu aparent vag de vise recente poate deveni dintr-odată coerent dacă răsfoim un jurnal în care ne-am notat visele. Anumite teme sau imagini se repetă şi indică existenţa unei activităţi interioare şi exterioare mai ordonate decât am fi bănuit vreodată. Aceasta este modelarea interioară a individuaţiei. Analiza visului – tehnicile care urmează – transformă acest proces într-unul conştient.

Visele pregătesc, anunţă sau ne avertizează în legătură cu anumite situaţii, cu mult timp înainte ca ele să se întâmple. Acesta nu este un miracol sau o premoniţie. Majoritatea crizelor au o incubaţie îndelungată în inconştient.

Carl Jung

A-ŢI AMINTI VISELE ŞI A ÎNVĂŢA DINELE

j) i

Interesul şi concentrarea sunt cheile unei bune memorii. Acest principiu se aplică rememorării viselor. Cu cât acorzi mai multă atenţie rememorării, cu atât mai mult îţi aminteşti. Cu cât mai mult efort depui pentru a-ţi aminti, cu

atât mai mult îţi vei aminti. „Atenţia acordată inconştientului este un gest curtenitor, care îi garantează cooperarea”, spune Jung. Iată câteva sugestii specifice:

Ţine un caiet şi un creion sau un aparat de înregistrat lângă pat, propunându-ţi să le foloseşti pe parcursul nopţii de fiecare dată când te trezeşti dintr-un vis. Vei readormi cu uşurinţă. Când te trezeşti noaptea, scrie sau dictează numai frazele-cheie care rezumă visul. Dimineaţa, cu ajutorul lor îţi vei aminti şi restul visului, care poate fi notat în jurnalul tău.

Foloseşte autosugestia pe tot parcursul zilei şi în timp ce adormi: „Îmi amintesc visele, mă trezesc şi le notez”.

Trezeşte-te natural, fără ceas deşteptător.

Evită mişcările corporale bruşte la trezire. Acestea tind să alunge memoria de scurtă durată.

Când te trezeşti după un vis ţine ochii închişi pentru ca privirea să nu-ţi fie atrasă de obiectele din cameră, care te pot distrage. Cu ochii închişi, rememorează elementele-cheie din vis şi notează-le.

Cu cât mai repede renunţi la nevoia unei explicaţii, cu atât mai uşor îţi este să accesezi lumea viselor, dincolo de mintea conştientă.

Pentru a-ţi aminti un vis treci în revistă aceste categorii onirice:

Personaje: prieteni, familie, vedete, mitice, străini Natură: copac, pasăre, stele, apă etc.

Obiecte: haine, arme, unelte, clădiri etc.

Atribute: mic, mare, urât etc.

Emoţii: bucurie, mânie, frică, durere,

compasiune Senzaţii: căldură, frig, simţuri

Locaţie: acasă, serviciu, teatru, biserică, interior/ exterior, ciudat/ familiar etc.

Condiţii: vreme, singur sau cu ceilalţi, tăcere sau sunet Rezultate: eşec, câştig, rezolvat/ nerezolvat, fericit/ nefericit Interacţiuni: luptă, joacă, cooperare, competiţie, comportament sexual

Foloseşte un exerciţiu al simţurilor: trasează o imagine mentală a visului, apoi mut-o, miroase-o, ascultă-i sunetele, observă care-i sunt împrejurimile etc.

Odată ce ţi-ai amintit un vis, relatează-l verbal sau în scris, apoi repovesteşte-l la timpul prezent. Observă ce ai putea adăuga sau elimina din a doua redare. Dă un titlu visului şi rezumă-l într-o singură propoziţie. Observă contextul zilei. Remarcă unde-şi are locul acest vis într-o serie de vise cu teme similare. Fii atent la culori, texturi, mirosuri. Toate visele sunt colorate, dar culoarea este uitată prima. Este util să remarci culorile imediat ce îţi aminteşti şi scrii un vis. Tratează fiecare obiect individual, nu generaliza („acest râs”, nu „un râs”) şi ca pe un lucru însufleţit, de vreme ce există energie vie în fiecare persoană, loc sau obiect dintr-un vis.

Asociază ceva fiecărei imagini, întrebându-te: „La ce mă poartă cu gândul?” Identifică-te cu imaginile şi personajele, jucând fiecare rol. Fiecare persoană şi obiect poate fi o parte încă neintegrată din tine. Conversează cu imaginile şi personajele, purtând un dialog interior cu ele. Finalizează în imaginaţie ceea ce a rămas

neterminat în vis. Observă şi include ce a fost lăsat pe dinafară. Răspunde întrebărilor lăsate fără răspuns. Experimentează finaluri diferite şi remarcă sentimentele care urmează.

Acordă o atenţie deosebită cadrului, reacţiilor corporale şi emoţionale şi gândeşte-te ce poate compensa acest vis. Fă deosebirea între semnificaţiile obiective – de exemplu, membrii familiei sau alte persoane semnificative ce par aievea, care se reprezintă, de obicei, pe ei înşişi – şi semnificaţiile subiective, de exemplu figuri ideale, străini sau „semăna cu mama, dar nu era ea”. Acestea sunt adesea simboluri ale unor părţi din noi înşine care solicită să li se acorde atenţie sau să fie integrate.

Pune-ţi următoarele întrebări în legătură cu obiectele sau temele viselor: Ce parte din mine simte aşa? în ce loc am aceeaşi senzaţie ca acolo? Ce anume din viaţa mea mă face să mă simt aşa? Ce este nevoie să abandonez sau să păstrez? La ce parte din mine renunţ, care îmi provoacă teamă, pe care o resping? Ce anume din viaţa mea se regăseşte aici? Priveşte evenimentele şi obiectele dintr-o zi ca şi cum ţi-ar fi direct adresate, ca forţe benefice şi potrivnice.

Visele sunt menite să ne fim alături ca prieteni, nu să le analizăm ca pacienţi. Câştigăm mai mult dintr-un vis atunci când îi permitem să ni se reveleze, decât dacă încercăm să-l interpretăm şi să-l restrângem la o semnificaţie. Niciun vis nu are o singură semnificaţie. Sensul unui vis se poate schimba în timp. Lasă visul să se explice singur. Îmi văd pisica stând pe un scaun. Pot să

mă întreb când va sări de acolo. Pot insista asupra răspunsului la această întrebare, devenind chiar neliniştit de suspansul creat. Sau am posibilitatea de a continua să o observ şi, mai devreme sau mai târziu, o voi vedea sărind şi apoi voi şti când a sărit. Exersează răbdarea în cazul unui vis, permiţându-i să-şi dezvăluie semnificaţia atunci când a sosit momentul.

Dacă o imagine dintr-un vis este aceeaşi sau are legătură cu ceva ce s-a întâmplat cu o zi înainte, nu înseamnă că semnificaţia sa este ştirbită. Creatorul visului este un regizor care foloseşte orice oameni, lucruri şi evenimente pentru a-ţi spune povestea ta. Visele nu se interpretează *ad litteram*, ci metaforic şi simbolic. Simbolistica nu este diminuată de familiaritatea imaginilor, aşa cum un film nu ar putea fi mai puţin încărcat de sens pentru că din distribuţie face parte un actor cunoscut sau foloseşte recuzită dintr-un alt film. Caută simboluri fără a încerca să le obţii cu orice preţ.

Visele sunt amorale. De exemplu, a fura poate însemna a relocaliza energia pentru a o utiliza într-un nou scop. Hermes şi Prometheus au furat pentru a ajuta omenirea. Ei trăiesc în noi ca arhetipuri, la fel ca toţi eroii şi răufăcătorii pe care i-am întâlnit în realitate şi în ficţiune. Observă felul în care visele îţi arată propriile proiecţii prin intermediul personajelor ciudate ce apar pe parcursul lor.

Interpretarea este suspectă atunci când coincide cu aşteptarea, întrucât inconştientul acţionează compensator faţă de dorinţele sau

necesităţile noastre, nu paralel cu ele. Ia în considerare mai mult ce lipseşte din viaţa ta decât ce doreşti să se împlinească. În orice caz, interpretarea nu este principalul obiectiv al analizei visului; acesta este lucrul cu imaginile, pentru a le descoperi energia vie. James Hillman scrie despre principala finalitate a analizei visului: „Cu orice vis ai lucra, regula de aur este să-l menţii viu. Analiza visului este conservare”.

Nu accepta niciodată „Nu ştiu!” Găseşte acel loc din tine unde cunoaşterea aşteaptă să fie descoperită. Născoceşte ceva şi observă dacă se potriveşte.

Imaginile onirice se pot metamorfoza: „Am văzut un câine, dar apoi s-a transformat într-un om”. Prima formă apare, de obicei, pentru a conduce la aceea încărcată de o semnificaţie mai adâncă. Urmează drumul spre cea de-a doua versiune şi vorbeşte-i.

În vise, animalele sunt adesea călăuze către depozite bogate din mina inconştientului. Urmează-le, reflectând la apariţia lor în visul tău. Alice a găsit o lume nouă, pornind pe urmele iepurelui alb. Dorothy şi-a găsit puterea de a ajunge acasă, lăsându-se condusă de Toto, care a sărit din dirijabil.

Acordă o atenţie deosebită lucrurilor care te atrag, te dezgustă sau te bulversează.

Dacă eşti autodistructiv într-un vis, întreabă-te ce anume din eul tău îţi poate bloca dezvoltarea.

Un sentiment de izolare într-un vis poate însemna o dezvoltare singulară, pe care ceilalţi nu

o observă încă. Aminteşte-ţi că o conştiinţă superioară este, adesea, o formă de singurătate, întrucât cei din jurul tău pot să nu înţeleagă ceea ce ţie îţi este clar.

Cu cât eşti mai activ în vis, cu atât mai implicat eşti în procesul tău conştient: de exemplu, „Am plantat flori" faţă de „Am asistat la plantarea florilor". Observă momentele când scrii într-un fel sau altul în jurnalul tău.

Când visele nu mai folosesc simboluri pentru sentimente (de exemplu, foc pentru mânie), ci sentimentele apar direct în vis, este un semn de progres. Observă cum te simţi la trezire. Acel sentiment poate fi semnalul a ceva ce este gata să fie exprimat sau, cel puţin, conştientizat.

Observă judecăţile pe care le emiţi despre propriile-ţi vise, de exemplu, „Am avut un vis urât". Nu există vise urâte. „Urât" semnifică felul în care arată ceva netrăit sau neconştientizat atunci când este reprimat. Afli nu cât de rău eşti, ci cât de „rău" îşi doreşte o parte din tine să fie expusă şi luată în seamă. Întreabă-te care ar putea fi aceea, fără a te teme să afli.

O altă judecată ar putea fi: „Trebuie să fiu o persoană îngrozitoare, ce ascunde lucruri oribile, dacă am astfel de vise!" Conţinem, cu toţii, toate imaginile umanităţii. Cu toţii avem în interiorul nostru umbra umană colectivă. „Şi totuşi, pe străzile tale întunecate, străluceşte o lumină nepieritoare", spune un vechi colind de Crăciun. În fiecare imagine întunecată există o sămânţă germinatoare, un potenţial de lumină şi bunătate. Apare atunci când încetăm să ne mai considerăm

răi. Caută acea sămânţă valo

roasă.

Urmăreşte ce teme sau imagini onirice apar de fiecare dată când întreprinzi ceva nou. Astfel, vei şti mai multe despre o decizie pe care urmează să o iei. De exemplu, observi că imaginea unei maşini care nu pornea a apărut în caietul tău de vise înaintea unor încercări care au eşuat. Probabil că acea imagine era un avertisment în privinţa unei alegeri viitoare.

Foloseşte aceleaşi tehnici în viaţa ta de zi cu zi, în special pentru a căpăta stabilitate în situaţii care pot părea ciudate sau ţinând de domeniul fantasticului!

Visele sunt limbajul natural al inconştientului.

Carl Jung

VISE RECURENTE

Efectul Zeigarnik este o teorie potrivit căreia o sarcină nerezolvată revine cu insistenţă în memorie până când este dusă la bun sfârşit, pe când una încheiată nu-şi mai face simţită prezenţa. În felul acesta, visele recurente pot indica un defect sau un exces care se perpetuează şi solicită zgomotos atenţie. Ele pot semnaliza, de asemenea, o traumă ce nu a fost încă elaborată. Imaginea este repetată în lumea viselor pentru a ne ajuta să absorbim şi să integrăm şocul său îndepărtat. Visele recurente pot anticipa, de asemenea, o evoluţie a psihicului. Ele sunt recurente întrucât ceva doreşte să intre: „Cine ciocăne atât de tare?” întreabă Fratele Lorenzo în piesa lui Shakespeare, *Romeo Julieta*.

Printre exemplele uzuale de teme onirice recurente se numără: teama de cădere, o maşină care nu porneşte sau nu se opreşte, lipsa de pregătire pentru un examen, salvarea unui copil, a fi surprins de un cataclism, întârziere, incapacitatea de a pleca sau de a intra, excludere, nuditate, animale. Pot apărea, de asemenea, locaţii recurente, o poveste onirică putând fi amplasată într-un loc cunoscut sau necunoscut. Aceasta corespunde credinţei de demult, potrivit căreia vindecarea este adesea asociată cu anumite locuri, de exemplu templele lui Esculap, fluviul Gange, Machu Picchu, Lourdes.

Sincronicitatea şi visele recurente sunt asociate când ambele par să indice spre acelaşi mesaj. Pot avea o serie de vise în care îmi pierd controlul şi apoi sufăr o diminuare a puterilor mele în viaţa conştientă. Visele vor confirma sau vor infirma adesea o alegere făcută, care are consecinţe importante. Întrucât lumile exterioară şi interioară sunt două aspecte ale unei singure monede a conştiinţei, tărâmul acţiunii şi cel al viselor se unesc în mod activ.

VISE ARHETIPALE

Visele vorbesc despre o potenţială sănătate mai bună, nu doar despre crize trecute… indicând spre arhetipurile psihicului care cer să fie recunoscute.

Joseph Campbell

Arhetipurile sunt teme recurente tipice ale psihicului omenesc, care apar sub forma unor imagini sau personaje în poveştile şi miturile de pe tot cuprinsul lumii. Arhetipurile sunt câmpuri de

energie psihică în interiorul sinelui. Ele propun eului o provocare spirituală, aceea de a manifesta fiecare energie sau, cel puţin, de a se raporta la ea în ceilalţi. Arhetipurile cuprind teme familiare în toate religiile lumii: moarte-înviere, transformare, epifanii, ascensiune, căsătorie mistică, judecată, pedeapsă etc. De asemenea, arhetipurile sunt personificate în basme ca erou, umbră, înţelept, spiriduş, mama natură, tatăl ceresc etc. Individuaţia apare pe măsură ce reunim aceste pulsiuni inconştiente – sau instincte – urmărind plenitudinea. Totalitatea reprezintă, de fapt, integrarea potenţialelor arhetipale din interiorul nostru cu cele din jurul nostru, în relaţiile şi experienţele pe care le trăim.

Majoritatea viselor provin din inconştientul nostru personal şi ne vorbesc despre sarcina eului, cu alte cuvinte, cum să funcţionăm în lume pentru a ne împlini şi a relaţiona mai eficient cu ceilalţi. Acestea sunt provocările noastre psihologice. Totuşi, unele vise provin din inconştientul nostru colectiv/ cosmic şi anunţă o sarcină arhetipală, adică o provocare spirituală. Imaginile arhetipale vin spre noi într-un vis, purtând cu ele un har divin sau o putere capabilă să ne susţină în alegerile conştiente pe care le facem. Această vizită are un caracter numinos. Este o viziune spirituală care ne invită să mergem mai departe şi ne întăreşte pe drumul nostru uman spre totalitate. Marie-Louise Von Franz o descrie astfel: „Ori de câte ori ne apropiem de realitatea arhetipală mai profundă a psihicului, suntem pătrunşi de senzaţia contactului cu infinitul”.

Visele arhetipale ne oferă o privire fugară asupra lumii invizibile, domeniul spiritualităţii. Minunile sincronicităţii sunt constante în psihic, un tărâm unde legile naturii nu sunt respectate, iar limitele eului sunt încontinuu depăşite. Astfel, visele arhetipale sunt rituri de iniţiere în travaliul nostru spiritual. Visele arhetipale apar în momente de criză. Ele anunţă o tranziţie, o perioadă în care o nouă forţă este gata să iasă la suprafaţă sau este nevoie de o nouă atitudine pentru a răspunde unor provocări inedite. Atitudinea veche sau unilaterală nu mai este suficientă. Înţelepciunea oracolară a sinelui arhetipal, ce transcende eul, pătrunde în psihic din profunzimi. Preoteasa templului din Delphi a fost întotdeauna în noi, dar poate că nu am călătorit niciodată atât de departe, în adâncul nostru, pentru a o consulta. Visele arhetipale provin din profunzimile naturii, acolo unde se află ea. Ele ne vorbesc folosind vocea ei, acum perceptibilă.

Cum poţi deosebi visele arhetipale de visele personale? Visele arhetipale se desfăşoară precum o epopee, o călătorie, o luptă, o descoperire. Simţi că este o canalizare, ca şi cum visul ar veni dintr-un tărâm aflat cu mult dincolo de lumea noastră obişnuită. Putem simţi o putere care ne conţine; nu pe care o conţinem. Viaţa diurnă va abunda de sincronicităţi corespunzătoare ideilor dominante ale unor astfel de vise. Visele arhetipale şi amintirea lor se disting prin sentimente puternice. De fapt, visele arhetipale nu se pot uita – spre deosebire de multe vise personale. În astfel de

vise, există o senzaţie intensă a numinosului, a lumii de dincolo.

Visele arhetipale indică direct spre transformare. De exemplu, pot visa că mă înec într-o mare întinsă şi agitată. Brusc, apare o femeie fantomatică. Pluteşte deasupra apei, făcându-mi semn să o însoţesc. Mă simt paralizat şi nu reuşesc. Atunci, lângă mine apare un delfin şi îl privesc, dar nu fac nimic. Apoi sare spre ea, fără mine, lovindu-mă cu o asemenea forţă, încât acum par, cu siguranţă, condamnat. Mă trezesc cu teamă şi cu sentimentul că am ratat o şansă de a-mi depăşi limitele obişnuite. Recunosc în femeie o influenţă a forţei feminine care aduce o provocare conştiinţei mele şovăitoare şi chiar îmi oferă noi puteri şi speranţe sub forma prietenului său, delfinul. Pe parcursul zilei, continui să reflectez asupra acestui vis. Ce salturi mi-e teamă să fac? Spre ce forţă benefică nu mă înalţ? Cărei voci îi răspund „Nu”? în ce ape ale renaşterii nu îmi permit încă să îmi cufund eul?

În perioade încărcate emoţional, psihicul va produce adesea o imagine arhetipală în viaţa diurnă. Aceasta este sincronicitate. Psihicul are un lexicon complet de imagini, provenite atât din experienţele proprii, cât şi ale strămoşilor noştri şi ştie exact care dintre ele se potriveşte cărei ocazii. Astfel, sufletul nostru/ sincronicitatea ne susţine eforturile. A lucra asupra unui conflict în viaţa interioară implică o reducere a nevoii de a rumina asupra lui sau de a-l dramatiza în viaţa diurnă. Aceasta se întâmplă deoarece ne focalizăm pe nucleul interior din care sunt generate imaginile şi

unde contrariile sunt reconciliate. Intrând în legătură cu propriul nostru centru care transcende limitele eului, dezvăluim totalitatea care este deja şi a fost dintotdeauna în noi. Visele arhetipale conectează lumea finită a eului nostru cu lumea infinită a totalităţii.

Analiza visului se practică atât în cazul viselor personale, cât şi al celor arhetipale. Jung spune: „Analiza visului eliberează o experienţă care ne captează atenţia sau cade asupra noastră de sus, o experienţă ce deţine substanţă şi corp, exact ca acele lucruri care li se întâmplau anticilor. Dacă ar fi s-o simbolizez, aş alege Buna

Vestire”. Buna Vestire adusă Mariei de arhanghelul Gabriel este arhetipul deschiderii în faţa noutăţilor pregătite de destin. Scena arată, metaforic, felul în care receptivitatea noastră la mesajele spirituale determină încarnarea scopurilor transcendente în noi. Maria, simbolizând eul pregătit, răspunde un „da” necondiţionat şi devine însărcinată cu Iisus, un arhetip al totalităţii. În acest moment abundă sincronicităţile: întâlnirea dintre înger şi om, masculin şi feminin, nemuritor şi muritor, transpersonal şi personal, finit şi infinit, virginitate şi maternitate, eu şi sine, limitare şi totalitate. Analiza arhetipală a visului facilitează astfel de combinaţii.

Buna Vestire semnifică mai mult decât primirea unei veşti. Acest efort ne mişcă prin zelul divinului de a-şi asuma condiţia umană şi bucuria naturii umane de a-şi da concursul. „Pentru fiecare pas pe care eul îl face spre sine, şinele face

o sută spre eu", scria Jung, referindu-se la entuziasmul cu care divinul se încarnează în noi.

ANALIZA VISULUI ŞI IMAGINAŢIA ACTIVĂ »

Sincronicitatea are nevoie de conştiinţă. Analizând visul, ne activăm imaginaţia conştientă, pentru a amplifica mesajele onirice inconştiente. Visele îşi caută exprimarea sau finalizarea în starea de veghe. Trezind funcţia transcendentă a psihicului, imaginaţia activă facilitează acest demers. Analiza visului reprezintă sincronizarea dintre mesajul inconştient şi efortul conştient. Este o cale de a extinde temele şi imaginile viselor noastre, dialogând cu ele. Acest proces devine sincronicitate întrucât îndeplineşte funcţia transcendentă a psihicului, unind şi sintetizând în interiorul nostru tărâmul conştient şi tărâmul inconştient. Psihicul transmite imaginile comorii sufleteşti care se află în interiorul nostru/ dincolo de noi. În vise şi în imaginaţia activă, psihicul ne aduce exact acea imagine de care este nevoie aici-şi-acum pentru o evoluţie a conştiinţei. Aceasta este esenţa sincronicităţii viselor: a permite luminii să pătrundă, astfel încât să putem vedea în întuneric.

„Imaginaţia acţionează punând amprenta umanităţii asupra obiectelor neînsufleţite sau, pur şi simplu, naturale", spune poetul Samuel Taylor Coleridge. Lucrul cu visul este imaginaţie activă, purtarea unui dialog cu o imagine sau un personaj dintr-un vis. Îmi permit acestei imagini să mă ducă unde doreşte *ea*, indiferent cât de înspăimântătoare ar fi călătoria. Eroul se lasă

purtat de cursul evenimentelor, cu un simţământ de uimire. Fără uimire, călătoria s-a încheiat. O experienţă completă sau o schimbare nu sunt, de obicei, posibile într-o stare onirică. Este nevoie de o elaborare conştientă: analiza visului, imaginaţie activă diurnă pe tema visului nocturn.

Imaginaţia activă (descrisă mai jos) se aseamănă cu alchimia prin aceea că acordă atenţie chiar şi elementelor inferioare, ceea ce declanşează transformarea lor. Imaginaţia activă negociază cu situaţia dificilă prin care trecem, găsind, astfel, o cale de ieşire. Imaginaţia activă nu este, pur şi simplu, o tehnică de observare a inconştientului. Prin ea, eul se afirmă pe sine şi ajută inconştientul să vadă cum cerinţele sale corespund sau nu condiţiilor realităţii. Dialogul ne permite să intrăm în relaţie cu personajele inconştientului nostru în loc de a fi posedaţi de ele, venerându-le sau temându-ne de ele. Imaginile reacţionează deosebit de bine la onoarea pe care le-o facem contemplându-le. Printr-o astfel de atenţie, li se acordă o voce. Iată cum imaginaţia activă se extinde şi întregeşte o imagine.

„… ce leagă-n muncă zilele de nopţi”[19], stă scris în Hamlet. Visele ne prezintă sarcina pe care o avem de îndeplinit şi o iniţiază. Analiza visului este modalitatea personală în care o preluăm.

Dante a avut această experienţă pe parcursul celor trei nopţi şi zile pe care le-a petrecut în Purgatoriu. În fiecare noapte a avut un vis pe care

19 William Shakespeare, Tragedia lui Hamlet Prinţ de Danemarca (trad. Vladimir Streinu), E.P.L. Bucureşti, 1965, p. 13. (.)

l-a contemplat în ziua următoare. Deşi inconştiente, visele sale făceau parte din munca de purificare întreprinsă în mod conştient. Suntem eliberaţi şi ne eliberăm noapte şi zi de eul nostru limitat pentru a deveni întregul care suntem deja în profunzimile fiinţei noastre. Imaginaţia activă este contribuţia noastră diurnă, care corespunde contribuţiei nocturne a psihicului în vise. În această acţiune comună există o sincronicitate optimistă.

GRIJA ŞI ATENŢIA ACORDATE VISELOR

Priveşte-ţi visul din fiecare dintre următoarele trei perspective:

Intrapersonal: ia toate personajele visului tău ca părţi ale lumii tale interioare.

Interpersonal: visul îţi arată modul în care te raportezi la ceilalţi.

Transpersonal: visul îţi vorbeşte despre viaţa ta spirituală şi despre destinul tău.

Amplifică-ţi visul folosind diversele forme ale imaginaţiei active descrise mai jos.

Goleşte-ţi mintea de gândurile emisferei stângi sau de cele care te distrag: „Renunţ la gândirea şi la modul meu obişnuit de a analiza. Sunt deschis în faţa vocii care vrea să mă pătrundă”. „Gol” mai înseamnă şi golit de teamă şi dependenţe, adică golit de eu.

Priveşte acea imagine din visul tău care te fascinează cel mai mult, observând ce sentiment îţi stârneşte: ce simt oprindu-mă asupra acestei imagini şi unde este localizat sentimentul în corpul meu? Căreia dintre cele şapte chakre sau centre de energie fizico-spirituală ale trupului –

supravieţuire (baza coloanei vertebrale), sex (organele genitale), putere (plexul solar), iubire (inima), comunicare (gâtul), înţelepciune sau putere spirituală (situată deasupra coroanei capului) – pare să-i aparţină imaginea?

Folosindu-ţi jurnalul de vise intră în dialog cu (şi devino) imaginea. Adaugă propoziţia: „Aceasta este parte din mine însumi” unei imagini sau „Aceasta este viaţa mea (sau corpul meu)” unei scene. Fă asociaţii până ajungi la un „Aha!” – un indiciu satisfăcător al faptului de a fi găsit semnificaţia personală a unui vis.

Alege nouă cuvinte din tot ce ai scris, pentru a crea o poezie.

Cere un dar sau un mesaj, mulţumind pentru ce poate surveni.

Construieşte o afirmaţie sau exprimă o dorinţă care să redea mesajul sau punctul central al visului tău şi repet-o pe parcursul zilei.

Efectuează un ritual care să pună în practică mesajul, incluzând mulţumirile pentru tot ceea ce a însemnat pentru tine.

Capitolul 8

Sincronicitatea şi spiritualitatea noastră

Cu cât devenim mai conştienţi de noi înşine prin autocunoaştere şi acţiune corespunzătoare, cu atât mai mult se va reduce stratul inconştientului personal. Apare, astfel, o conştiinţă care nu mai este captivă lumii măruntelor interese personale. Această conştiinţă lărgită este o funcţie a relaţiei noastre cu lumea, ce ne aşază într-o legătură absolută şi o comuniune indisolubilă cu universul... Nu există

Individuaţie pe Everest.

Carl Jung

Travaliul spiritual nu începe cu o acţiune, ci cu acordarea unei atenţii concentrate mesajelor sinelui nostru superior, transmise prin intermediul sincronicităţii, viselor şi al intuiţiilor. Acum înţelegem că sinele nostru interior se referă la o profunzime inconştientă din noi înşine, pe care o împărtăşim cu întreaga umanitate şi care ne umple viaţa cu daruri spirituale, atunci când suntem deschişi faţă de ea. Într-o astfel de lume spirituală, găsim întruna tocmai acele bucăţi desprinse din psihicul nostru, care solicită zgomotos să-i fie din nou alipite. Iată cum întâlnirile şi mesajele sincronistice ne îndeamnă să devenim întregi.

Spiritualitatea este intersecţia a trei căi: renunţarea la eu, un „Da” necondiţionat spus condiţiilor existenţei umane şi compasiune universală. Sincronicitatea ne întâmpină pe toate cele trei căi. Aceste drumuri se deschid prin lucrul cu noi înşine – paşii pe care îi facem – şi prin harul divin acordat de forţele benefice din jurul nostru – schimbările care apar. Sincronicitatea este prezentă în această combinaţie de efort şi har divin. Paşii pentru care am depus efort ne deschid spre transformări ce vin de la sine. Perseverenţa pe care o dovedim în lucrul cu noi înşine declanşează şi poartă în sine transformarea.

Lucrul cu noi înşine semnifică adoptarea celor trei căi ale spiritualităţii printr-un mod de trai sănătos din punct de vedere psihologic. Iată o trecere în revistă a acestui travaliu:

A renunţa la eu înseamnă a ne elibera de drepturile egocentrice pe care ni le-am arogat şi de nevoia de a deţine controlul. O astfel de renunţare constituie o provocare pentru acea parte din noi care insistă să fie prima şi să aibă dreptate. Este o modalitate non-violentă, care elimină competitivitatea şi egoismul în favoarea smereniei şi a egalităţii. Sincronistic, ne vor ieşi în cale tocmai acei oameni şi evenimente care să faciliteze renunţarea. Ne vom primi, cu siguranţă, recompensa şi vom fi eliberaţi de inflaţiile eului nostru pe măsură ce ne întâlnim cu tovarăşii noştri, pelerinii. Ei ne vor ajuta, de asemenea, să transformăm eul nostru nevrotic într-un eu sănătos.

Spunem un Da necondiţionat condiţiilor şi situaţiilor dificile ale existenţei noastre: lucrurile se schimbă şi se sfârşesc, suferinţa face parte din maturizare, ce se întâmplă nu este întotdeauna previzibil sau corect etc. Consimţim la aceste daturi ale vieţii deoarece le recunoaştem ca fiind nişte ingrediente necesare pentru creşterea şi maturizarea noastră. Progresul spiritual nu înseamnă că suntem întotdeauna senini sau fericiţi, ci că avem o reţetă care ne ajută să ne adaptăm oricărei stări mentale: un „Da" necondiţionat pentru ce se întâmplă. Prin acest „Da" devenim sincronicitate.

Apoi identificăm povestea noastră personală cu un tablou mai mare. Când ne împăcăm cu condiţiile existenţei noastre, cu forţele opuse din psihicul nostru şi, de asemenea, cu ceilalţi, multe miracole uimitoare încep să se întâmple.

Compasiune înseamnă a avea un comportament plin de iubire şi afecţiune faţă de cei care suferă. Trezirea personală atrage după sine o râvnă interioară pentru trezirea şi a celorlalţi. Aceasta provine dintr-un simţ al solidarităţii cu toate fiinţele şi cu întreaga natură – chiar esenţa sincronicităţii. *Tikkun olam* este o expresie ebraică înseamnând „a repara lumea”. O astfel de preocupare angajată este dovada unei spiritualităţi autentice, deoarece nu se sfârşeşte cu „o stare de bine”, ci cu „a face bine”. Nu este doar o consolare a minţilor noastre, ci o consacrare a inimilor noastre acestei lumi în nevoie.

Fiecare durere şi suferinţă ce-mi sunt date reprezintă o invitaţie de a trăi deznădejdea acelora poate incapabili de a găsi, precum în taoism, „misterioasa trecătoare printre munţii aparent impenetrabili”. Iremediabila dezorganizare ce urmează corespunde dezmembrării eroului/ salvatorului – o metaforă a dezinvestirii eului – de dragul umanităţii aflate în suferinţă. Renunţarea noastră la eu este menită a fi poarta către compasiune.

Compasiunea nu este un ideal, ci un fenomen al unei conştiinţe superioare, noua uniune dintre ego-eu şi sine-lume. Scopul său este acela de a reorganiza eul în jurul unei iubiri atotcuprinzătoare. Iubirea universală înseamnă felul în care eul devine coerent din punct de vedere spiritual – tot aşa cum, iubind şi fiind iubit ca persoană, devine coerent din punct de vedere psihologic. Compasiunea nu înseamnă să observi

durerea, şi nici măcar s-o înţelegi empatic. Empatia este oglindirea durerii celorlalţi. Compasiunea ne *activează* empatia; ea acţionează în această privinţă. Totuşi, adevărata compasiune este nedeliberată şi, totodată, automată. Este precum luna, care nu decide să se oglindească în eleşteu. Permite, pur şi simplu, să se întâmple de la sine, fără planificare sau porţionare.

Se crede că Dalai Lama sunt încarnări ale lui Avalokitesvara, Buddha compasiunii. El este înfăţişat cu multe capete, pentru a vedea suferinţa omenirii din mai multe direcţii. El are o mie de braţe pentru a ajunge peste tot şi câte un ochi în palma fiecărei mâini, deoarece compasiunea nu este oarbă. Aceasta este o metaforă a impulsului spontan către compasiune, izvorând din înţelepciunea renunţării la sensul unei existenţe separate, nu interdependente. Odată ce ne eliberăm de iluzia separării, ne simţim responsabili unul pentru celălalt.

În *Sutra Inimii*, observăm că Avalokitesvara, bodhisattva compasiunii, aduce doctrina non-dualităţii şi a golirii eului, nu Sariputra, bodhisattva cunoaşterii intelectuale. Înţelepciunea inimii trezite (*bodhicitta*) motivează persoana iluminată să renunţe la eliberarea proprie în schimbul eliberării celorlalţi. Tara, mama tuturor Buddha şi aspectul feminin al compasiunii, s-a format dintr-o lacrimă a lui Avalokitesvara. Ea a jurat să-l ajute să ne elibereze pe noi toţi de lanţurile fricii şi lăcomiei. Se spune că Buddha însuşi s-a născut din compasiune. De asemenea, el trăieşte pentru a arăta compasiune, consecvent şi

universal. Iată de ce, practicantul budist spune: „Mă refugiez în Buddha”.

Compasiunea este o stare de spirit care izvorăşte din obţinerea vidului, adică o existenţă neintrinsecă, neindependentă, în fiecare obiect sau persoană. Suntem cu toţii interdependenţi, atât unul de altul, cât şi de întreaga natură. Conştientizarea acestei unităţi profunde, primordiale şi indestructibile ne conduce la un respect reciproc şi la o iubire grijulie. Aceasta este o cale prin care înţelepciunea nondualităţii ne conectează la compasiune.

Odată ce percepem unitatea fundamentală a tuturor fiinţelor, între noi şi ele se naşte o solidaritate. Aceasta este capacitatea noastră de a iubi fără teamă. Acesta este curajul care socoate că fiecare eveniment şi întâlnire se întâmplă exact la momentul potrivit şi sub acea formă care ne ajută să învăţăm ceea ce avem nevoie să ştim. Într-o astfel de lume sincronistică nimic nu poate merge prost, cel puţin nu pentru mult timp. Această încredere devine baza curajului. Cum apare acest curaj? Un gest plin de compasiune zdruncină zidurile care ne separă şi dezvăluie similitudinile emoţionante datorită cărora nu mai suntem atât de diferiţi unul de celălalt. Iubirea necondiţionată, înţelepciunea nemuritoare şi puterea vindecătoare a sinelui sunt considerate apoi nu virtuţi pe care le obţinem, ci consecinţe normale ale eliberării spirituale. Eliberarea personală este echivalată cu eliberarea tuturor fiinţelor, întrucât nu există un eu separat de care să fim îndrăgostiţi.

Calea unui bodhisattva este mintea altruistă a iluminării, operând acum automat şi spontan în activităţile zilnice. Iluminarea personală este acum secundară, un mijloc pentru îndeplinirea unui scop, acela de a-i ilumina pe ceilalţi, nu invers. Un bodhisattva vede suferinţa celorlalţi şi se dedică pe loc eliberării lor. Depune un asemenea efort, de parcă ar putea rezolva singur totul. Apoi, chiar şi atunci când primeşte aprecierea celorlalţi, o face de dragul lor.

Prin mesajul său, Buddha ne sugerează să fim mulţumiţi de vidul complet decepţionant al eului. În budismul tantric, acest refugiu în eu nu este un semn de eşec. Observăm astfel, în cele din urmă, ce este mintea noastră şi ce poate şi nu poate să ne ofere. Această recunoaştere este drumul către practici prin intermediul cărora vom reuşi să ne debarasăm de eu. Compasiunea faţă de ceilalţi este una din aceste practici.

„Bănuiesc că va deveni evident, într-o zi, că legile Torah-ei sunt menite să ducă la o iubire universală a umanităţii”, spunea istoricul iudaic al primului secol, Josephus, care ştia că practica spirituală şi religioasă are un singur scop: sporirea iubirii noastre. De fapt, dărnicia este cea mai bună cale de a ne elibera de fricile şi dependenţele noastre, care ne fac atât de nefericiţi. Aceasta, deoarece iubirea este singurul obiectiv care poate fi demn pentru fiinţe ca noi. Cum este exprimată? Se arată prin acţiuni implicate, tangibile: hrănirea celor înfometaţi, îmbrăcarea celor goi, adăpostirea celor lipsiţi de adăpost, satisfacerea trebuinţei umane. Este, de

asemenea, un răspuns emoţional dat nevoii umane: compasiune faţă de cel năpăstuit, sprijin celui îndurerat, iertarea provocării unei răni, repararea nedreptăţii etc. Aceasta corespunde „celor patru mijloace de a-i ajuta pe ceilalţi”, pe care le are la îndemână un bodhisattva: să dai ceea este necesar, să vorbeşti blând, să consolezi şi să ghidezi şi să fii un exemplu de iubire activă.

Martin Luther King Jr. A ţinut o predică despre dorinţa apostolilor de a putea sta la dreapta şi la stânga lui Iisus în noua împărăţie. Ei construiseră împărăţia ce urma să fie în jurul actualului eu, asigurându-se că îşi vor primi drepturile. Luther a arătat că acele locuri speciale sunt rezervate oamenilor care-i hrănesc pe înfometaţi, îi îmbracă pe cei goi etc. Aceasta este o rezumare perfectă a spiritualităţii: a renunţa la eu şi a manifesta concret iubirea.

Spre finalul acestei predici, Martin Luther King a spus: „Din când în când mă gândesc la moartea mea şi mă întreb cum voi fi amintit. Sper ca panegiristul meu să nu menţioneze Premiul Nobel pentru Pace pe care l-am primit, studiile mele, celelalte diplome… îmi doresc să fiu amintit drept unul care a încercat să iubească pe cineva. Fie să spună că Martin Luther King a încercat să-i hrănească pe cei înfometaţi, să-i îmbrace pe cei goi, să-i viziteze pe cei încarceraţi, să-l ajute pe cel orb să vadă şi pe cel surd să audă… Nu am ce să vă las, nu am bogăţii, nu am lux. Tot ce rămâne în urma mea este o viaţă angajată. Iisuse, nu vreau să fiu la dreapta sau la stânga ta datorită renumelui, ci datorită iubirii”.

Spiritualitatea este tocmai o astfel de viaţă implicată şi angajată. Ne oferă speranţă, convingerea că, dincolo de imaginea acestui ultim triumf al răului, se află victoria finală şi permanentă a binelui. Speranţa noastră dăinuie nu pentru că nedreptăţile au luat, în cele din urmă, sfârşit, ci pentru că ele nu sunt definitive. Nu sunt definitive întrucât *noi* nu răspundem răului cu rău, perpetuându-l. Nu sunt definitive întrucât noi ne aflăm încă aici, transmiţând iubire reparatoare şi reconciliere. O poezie japoneză din secolul al şaptesprezecelea spune: „Dacă păstrezi o ramură înverzită în inimă, într-o zi te va vizita o pasăre cântătoare”. *Lucrurile devin credibile prin fapta bună pe care am făcut-o astăzi pentru o persoană aflată în nevoie*.

În limba engleză, cuvântul *nemesis* înseamnă o sursă de rău şi distrugere, ruina cuiva. În Grecia Antică, Nemesis era venerată ca zeiţa/ personificarea dreptăţii răzbunătoare. Al doilea nume al său este Adrasteia, care înseamnă „inevitabil”. În scrierile lui Homer, numele său are înţelesul de „aplicare cuvenită a legii”. Când Tyche, zeiţa norocului şi a manei cereşti, binecuvânta pe cineva cu noroc, Nemesis, zeiţa ruinei, îşi făcea simţită prezenţa pentru a-l învăţa umilinţa dacă devenea arogant, dacă nu îşi folosea o parte din avere pentru a uşura sărăcia altora sau refuza să aducă zeilor sacrificii de recunoştinţă, adică nega intervenţia harului divin în norocul pe care-l avea. Aceasta este o modalitate expresivă de a spune că atingerea harului divin a fost în mod istoric asociată cu renunţarea la eu,

conştientizarea harului şi înclinaţia naturală spre generozitate şi compasiune.

Observă, de asemenea, cum cele trei criterii pe care le caută Nemesis reprezintă chiar fundamentul principiilor spiritualităţii: transcenderea eului, recunoaşterea intervenţiei harului divin şi compasiunea faţă de ceilalţi. De-a lungul vremurilor, în fiecare tradiţie spirituală vedem acelaşi sens tripartit extins al potenţialului şi destinului uman. În tradiţia budistă, când bodhisattva şi sfinţii ne observă iubind în acest fel – indiferent cât de discreţi suntem – ei se grăbesc să ni se alăture, pentru a ne ajuta şi a ne încuraja. Metafora îngerului păzitor vorbeşte, de fapt, despre forţa benefică a harului divin. Iubirea atrage harul divin; eul îl respinge.

A iubi înseamnă a pătrunde în sincronicitatea harului divin, în iubire, apare cea mai izbitoare dintre toate coincidenţele: două sau toate inimile îşi găsesc locul întâlnindu-se şi îmbrăţişându-se una pe alta. Fiecare oferă exact acea tandreţe pe care cealaltă şi-a dorit mereu să o găsească sau a aşteptat toată viaţa să o regăsească.

Iubirea este singura punte pe care inimile o pot construi peste hăul pe care îl va crea mintea.

Iubirea este focul care poate topi eul într-o clipită.

Iubirea iartă fiecare jignire cu acel tip de vindecare care descurajează apariţia unor noi jigniri.

Iubirea ajunge la toate fiinţele, dincolo de „Eu şi Tu”, printr-o vastă compasiune şi o atenţie necondiţionată.

Iubirea eliberează, nepierzând niciodată ceea ce a avut cândva. Iubirea dăinuie, nesfârşind niciodată ceea ce a început. Iubirea rămâne neclintită, neabandonându-şi niciodată crezul. Iubirea este întâlnirea dintre închidere şi deschidere, dintre îngenunchere şi ascensiune, dintre înfometare şi îndestulare, dintre nemişcare şi dans, dintre viaţă şi moarte, în iubire, „Da”-ul spus harului deschiderii nu este al tău sau al meu, ci al tuturor.

Am lăsat înaintea ta o uşă deschisă, pe care nimeni nu poate s-o închidă.

Apocalipsa 3: 8

A CONCRETIZA IUBIREA

1. Înainte de a întreprinde o activitate sau a demara un proiect în viaţa de zi cu zi, formulează o intenţie altruistă de a aduce altora iluminarea prin ceea ce eşti pe cale să faci. Această formă de concretizare a bunătăţii pline de iubire situează activităţile noastre în contextul compasiunii generoase. După încheierea activităţii, dedică-i semnificaţia binelui omenirii şi al naturii şi creşterii iubirii în lume.

2. Dorinţele înflăcărate pot, de asemenea, declanşa iubirea. Repetă-le până când iubirea ta devine spontană, universală şi continuă:

Fie să devin şi mai implicat în slujba iubirii.

Fie ca întregul ţel al vieţii mele să se îndrepte spre aşezarea a tot ceea ce fac pe calea iubirii universale.

Fie să contribui la armonia şi reconcilierea tuturor fiinţelor. Fie ca, în faţa fiecărui conflict, să mă dedic nonviolenţei.

Fie să mă tulbure durerea pe care o văd în lume şi să-i dau un răspuns plin de iubire.

Practică această iubire cu anumite persoane, dar şi cu lumea, în ansamblul său. Extinde iubirea în special asupra oamenilor cu care ai o legătură karmică, întrucât ei sunt aceia care au cea mai mare nevoie de dragostea ta.

3. Acordă zilnic mici favoruri prietenilor, iar apoi şi străinilor, fără a scoate în evidenţă ce ai făcut pentru ei. Însuşi Buddha a spus: „Când drumul tău este secret chiar şi zeilor, îngerilor sau fiinţelor umane, eşti cu adevărat atins de har”. Dacă începi să te simţi obligat sau constrâns să te comporţi în acest fel, opreşte-te. Reia acest exerciţiu când îţi poţi asuma alegerea, fiind mărinimos. Cei mai mulţi dintre noi ne-am obişnuit cu o imagine greşită despre capacitatea noastră de a iubi. Este infinit mai vastă decât am îndrăznit vreodată să ne închipuim. Gesturile mărunte de iubire ne asigură intrarea pe poarta principală în vistieria plină până la refuz.

4. O cale eficientă de a pune în practică meditaţia este aceea de a duce la îndeplinire următoarea hotărâre: „Pe lângă fiecare har pe care îl cer, voi cere unul identic pentru ceialalţi. Pentru fiecare har pe care îl primesc, dau altora ceva ce îmi aparţine, în chip de mulţumire”. Acesta este un exemplu de bunătate manifestată în viaţa noastră spirituală. A apărut o transformare în momentul când scopul nu a mai fost acela de a suporta lucrurile, adică de a mă ajuta pe mine însumi. Acum lucrez pentru mize mai mari, şi anume pentru vindecarea lumii. Se

poate pune semnul egal între travaliul meu cu mine însumi şi angajamentul meu faţă de propriii semeni.

5. Încearcă unul dintre următoarele lucruri, o dată pe zi, în cel mai simplu mod cu putinţă: aratăţi concret dragostea pentru anumiţi oameni. Găseşte un program social care să te ajute să-i hrăneşti pe cei înfometaţi, să-i îmbraci pe cei goi, să-i adăposteşti pe cei fără adăpost sau să-i îngrijeşti pe cei care nu o pot face singuri. Răspunde din inimă nevoilor emoţionale ale oamenilor din viaţa ta: compasiune pentru cei aflaţi în suferinţă, alinare pentru cei necăjiţi, iertare pentru cei care au rănit.

6. Predica de pe Munte (în Matei, capitolele 5 – 7), bazată pe învăţăturile rabinice, a devenit reţeta creştină pentru distrugerea eului arogant, egocentric. Ea propune tehnici nonviolente ca modalităţi de manifestare a iubirii. Citeşte-o şi imaginează-ţi cum ar fi viaţa ta dacă ai urma-o îndeaproape. Gândeşte-te la un conflict actual cu cineva şi aplică recomandările lui Iisus. Observă ce simţi faţă de tine însuţi. Ce se întâmplă cu tine când nu te mai interesează să câştigi, să ai dreptate sau să te răzbuni? Ai descoperit apoi o parte a sinelui tău interior care probabil că a fost neexplorată până acum? *Este*, *poate*, *Predica de pe Munte un portret al nostru în cele mai bune clipe – cum am arăta dacă nu ne-am teme de iubire*?

7. Cuvântul grecesc pentru păcat este *hamartia*, care înseamnă, *ad litteram*, „a rata ţinta”. Ţinta noastră umană colectivă este iubirea,

înţelepciunea şi vindecarea. Fiecare dintre noi avem propriile noastre modalităţi de a le arăta. Păcatul este o alegere deliberată de a nu folosi aceste trei puteri. Este orice acţiune care încalcă instinctul nostru spiritual de realizare a totalităţii, determinându-ne, astfel, să ratăm ţinta destinului colectiv şi individual. Scrie o listă a alegerilor pe care le-ai făcut sau a obiceiurilor pe care le-ai perpetuat şi care au generat rănirea, trădarea sau abandonarea ta sau a celorlalţi. Caută compasiunea pentru tine însuţi în locul vinii. Caută compasiunea pentru ceilalţi în locul dispreţului. Îndreaptă lucrurile faţă de tine şi de ceilalţi recunoscându-ţi greşelile, cerându-le iertare, răscumpărând pierderile şi/sau durerea pe care le-ai provocat şi hotărându-te să-ţi schimbi viaţa pentru a nu continua ca şi până acum. Căinţa, dorinţa de a repara şi hotărârea ta îl pot dezarma pe celălalt, dându-i libertatea de a te ierta, adică de a renunţa la învinuire sau la ura îndreptată împotriva ta.

Iată un model care te poate ajuta să-ţi alcătuieşti lista:

Cum am indus suferinţă în vieţile celorlalţi? Poate că vorbele spuse de mine sau tocmai faptul de a fi uitat să le rostesc sau acţiunile mele, atât cele realizate, cât şi cele rămase nerealizate, au fost jignitoare. Unele dintre aceste greşeli sunt ştiute numai de mine şi unele sunt simţite şi cunoscute de ceilalţi.

Care dintre alegerile mele au fost abuzive, au rănit sau au declanşat o pierdere?

Ce înţelegeri am încălcat?

Cum am acţionat (sau nu am reuşit să acţionez) din cauza *cu*, pierzând, astfel, drumul spre curajul meu?

Ce comportamente ale mele au izvorât dintr-un eu arogant sau care se simte îndreptăţit?

Aplică acelaşi model propriei persoane. Cum te-ai rănit pe tine însuţi sau i-ai lăsat pe ceilalţi să te rănească?

Cum poate acţiona cel mai bine iubirea în viaţa ta de acum încolo?

Acum, foloseşte fiecare dintre aspectele din modelul de mai sus în sens invers: Cum am fost eu o forţă benefică în vieţile celorlalţi?

CUM SĂ NE OPRIM ŞI SĂ VEDEM

Neclintit să stai aici
Tăcerea să păstrezi…
Aici, la marginea micului câmp, opreşte-te…
W.H. Auden, din „Pe această insulă”.

În acest subcapitol vom relua unele dintre cele mai pătrunzătoare idei ale cărţii, arătând cum le putem pune în slujba noastră.

Suntem conştienţi de trebuinţele noastre psihologice: atenţie, acceptare, afecţiune, apreciere şi permisiune. Unele dintre trebuinţele noastre spirituale au devenit clare pe parcursul acestor pagini: deschiderea în faţa intuiţiilor şi evenimentelor sincronistice care ne indică sau ne confirmă drumul, practici de iniţiere care pot declanşa renunţarea la eu, găsirea înţelepciunii şi manifestarea compasiunii.

În vreme ce satisfacerea trebuinţelor psihologice are ca rezultat un sentiment coerent al identităţii, satisfacerea trebuinţelor spirituale are

ca urmare un sentiment recunoscător de totalitate. Identitatea este ceva pentru care depunem efort; totalitatea este cine şi ceea ce suntem deja şi am fost dintotdeauna. Trebuinţele spirituale generează descoperirea şi manifestarea totalităţii, nu crearea ei. Travaliul psihologic necesită efort şi voinţă. Practica spirituală necesită sensibilitate faţă de harul divin (forţe ce ne ajută să transcendem voinţa şi capacităţile noastre intelectuale limitate) şi disponibilitate de a spune un „Da" necondiţionat celor ce sunt.

Travaliul psihologic începe cu recunoaşterea problemei cu care ne confruntăm. Apoi o putem lua în considerare, prelucra şi rezolva. Care este calea spirituală de a face faţă provocărilor vieţii? Primul pas poate fi acela de a căuta fondul, în sensul artistic al cuvântului. În *Mona Lisa*, femeia este forma, iar fundalul (peisajul cu râul etc.) este fondul. Atâta timp cât mă concentrez asupra formei, fondul trece neobservat. O problemă sau un conflict cu care mă confrunt în viaţă este forma. Care este fondul? Trebuie să fie ceva neobservat, probabil invizibil.

De fapt, dincolo de toate aparenţele se află o realitate invizibilă privirii. Wordsworth vorbeşte despre neaşteptatul, sincronisticul „licăr al misterului lumii invizibile". Realitatea completă este formă *şi* fond. Astfel încât, atunci când privim cu mijloacele noastre obişnuite, înguste, pierdem întregul. Vedem şi mai puţin dacă suntem obsedaţi de o singură persoană sau de un singur lucru. Acesta este adevăratul pericol al fricii şi al lăcomiei.

A te opri înseamnă să rămâi cu ceea ce este, sensibil la ritmurile existente şi nu impunându-le pe ale tale. A te opri în acest fel înseamnă a te afla renunţând la control, dorinţă, frică, aşteptare sau judecată. *A vedea* înseamnă a te elibera de obsesia poverii tale, a pătrunde în spaţiul de dincolo de aparenţe, pe fondul din spatele formei. A ne opri şi a vedea reprezintă sincronicitatea unei prezenţe conştiente, deoarece ne aliniem realităţii fără ca drumul să ne fie blocat de obişnuitele ziduri de apărare ale eului.

Nu văd întreaga imagine atunci când mă focalizez asupra unui singur lucru, adică atunci când sunt prins într-o poveste palpitantă sau într-o interpretare rigidă a sa. Cum pot lua legătura cu fondul, cu perspectiva extinsă? Pentru a avea o viziune completă, nu este suficientă atenţia concentrată. Este necesară o atenţie difuză, aceea care apare în prezenţa conştientă. Termenul sanscrit pentru prezenţă conştientă are două rădăcini, care înseamnă „a fi prezent” şi „a se opri”. A sta, pur şi simplu, în spaţiul din jurul realităţii noastre este a fi prezenţi în mod conştient în el. Aceasta înseamnă să meditǎm asupra momentului nostru prezent şi nu să îl controlăm.

O abordare spirituală a conflictelor noastre începe cu un *moment de odihnă*, în care să dăm deoparte întreaga poveste, o întrerupere a luptei, o eliberare din strânsoarea sa. În loc să ne concentrăm neîncetat asupra conflictului, luăm o pauză. Ne deplasăm o clipă atenţia de la povestea noastră, pentru a ne concentra asupra spaţiului

din jurul ei. Aceasta este pauza despre care am vorbit pe parcursul cărţii. Este odihna din muzică, neauzită, dar esenţială pentru curgerea ei plăcută.

Atâta timp cât sunt prins în scenarii dramatice dominate de frică sau de dorinţă, nu pot să aud amplele ritmuri spirituale ale vieţii mele. Prezenţa conştientă mă deschide spre un context mai larg al poveştii mele, dincolo de conţinutul său. Conţinutul este psihologic (forma); contextul este spiritual (fondul). Munca mea se va desfăşura întotdeauna în ambele zone. Atunci, nu pot „rata obiectul în multele lui splendori”, aşa cum spune poetul Francis Thompson.

Iată alte câteva exemple care ilustrează cele două perspective.

Formă	*Fond*
Conştient	Inconştient
Eu	Sine
Persona	Umbră
Sine fals	Sine adevărat
Gândire	Imaginaţie
Logică	Intuiţie
Cuvinte	Tăcere
Cauză/efect	Sincronicitate
Frică	Entuziasm
Dorinţă	Desăvârşire

	Călători
Tranziţii e eroică	
Travaliu psihologic	Practici spirituale
A persevera	A renunţa
„Eu”.	Univers

Fiecare criză psihologică reprezintă o pierdere a ceva de care ne agăţam. În jurul şi în interiorul acestei pierderi este fondul său, spaţiul său. Acest spaţiu este puterea de a renunţa. De fapt, oricum era necesar să renunţăm la ceea ce poate fi pierdut. Ceea ce este real nu poate fi pierdut cu niciun chip: iubire necondiţionată, înţelepciune, puterea de a lucra cu noi înşine şi de a aduce vindecarea în lume. Numai bunurile eului pot fi pierdute, nu şi puterile sinelui. Deoarece practica spirituală este necesară pentru renunţarea la lăcomia eului, spiritualitatea este fondul travaliului nostru psihologic. Aşa putem observa că psihologia şi spiritualitatea sunt unite. Aceasta explică, de asemenea, de ce spiritualitatea nu este ruptă de povestea noastră, ci reprezintă dimensiunea sa mai extinsă.

Datorită spaţiului sau fondului, un lucru este mai mult decât ceea ce pare, depăşeşte limitele pe care mă tem că le are. Eu sunt mai mult decât ceea ce se vede şi aşa este totul. Eu şi totul suntem, prin urmare, completi: formă şi fond, vizibil şi invizibil, psihologic şi spiritual. Acesta este un alt mod de a explica unitatea tuturor fiinţelor, toate apărând, deopotrivă, din fundalul nepieritor, pur, deschis al existenţei, vidul asupra

căruia Spiritul a meditat în ziua creaţiei.

În Zen, acest spaţiu este numit *shunyata*. Eul frenetic se poate teme de el, considerându-l un vid steril sau o gaură neagră. De fapt, este un vid fecund, întrucât ne oferă dimensiunea mai extinsă şi extensibilă a oricărei realităţi. Un astfel de vid spaţios este fondul subiacent totalităţii, o deschidere nelimitată. Ne acordă, în cele din urmă, ceea ce nimic altceva nu poate: loc pentru a ne mişca. De aceea ne temem, în final, de spaţiul în care-i să progresăm? De aceea ţinem Cerul închis până după moarte? „Şi am văzut Cerul deschis", se spune în Apocalipsa 19: 11. *Putem arunca o privire acum*? Cerul acela este spaţiul din inimile noastre care permite iubirii să pătrundă „şi face dintr-o îngustă cămară un pretutindeni", spune John Donne.

Spaţiul apare între două planuri. O pauză se declanşează între două acţiuni. În spiritualitatea celtică există o fascinaţie faţă de tărâmul sacru al lui *între*: locul şi momentul în care vălurile dintre lumile fizică şi spirituală sunt aşa de subţiri, încât putem trece cu uşurinţă dincolo. Spaţiul pe care l-am contemplat este acel „între". Este pragul, aşa cum o plajă este pragul dintre uscat şi ocean sau adolescenţa este pragul între copilărie şi vârsta adultă. Această misterioasă lume-între a apărut în fiecare capitol al acestei cărţi: sufletul este între eu şi sine; sincronicitatea apare între cauză şi întâmplare; oglindirea se manifestă între Eu şi Tu; analiza visului are loc între inconştient şi conştient; poezia se naşte între proză şi comunicarea lipsită de cuvinte; destinul se

deschide între efort şi har divin; iubirea înfloreşte între renunţare şi continuare. Acelaşi „între” îl găsim în funcţia transcendentă a psihicului, producând terţul vindecător când avem două opuse. Din prisma sincronicităţii, fiecare moment se află în pragul dintre vis şi eternitate – permiţându-ne şi nouă să stăm acolo. De fapt, întrucât fiecare moment oferă posibilitatea de trezire, fiecare moment este sincronicitate.

Din întâmplare, am descoperit spiritul iluminării în interiorul meu.

Shantideva

A LUCRA ÎN SPAŢIU

j

1. Regele Bimbisara i-a dăruit lui Buddha un crâng de bambus în apropiere de Rajagriha, pentru a-l folosi ca loc de odihnă. Imaginează-ţi-l şi mergi acolo cu inima ta. Până la urmă, inima umană este crângul de bambus, locul spaţios în care te poţi opri, poţi tăcea şi rămâne nevăzut pentru un timp, ca să te întorci la momentul potrivit cu o capacitate clară de exprimare şi cât se poate de vizibil.

2. Cum lucrăm în spaţiul-fundal al poveştii noastre? Primul şi cel mai puternic mijloc este prezenţa conştientă, o tehnică pe care o putem folosi zilnic. Iată un alt exerciţiu:

Scrie o frază (folosind unul dintre modelele de mai jos) despre actuala ta criză personală sau problemă. Începe folosind cuvinte ca *fie*... *ori*... *dacă*... *atunci*... sau *deoarece*... *eu*. Îţi sunt date în continuare exemple de propoziţii complete: fie menţin controlul, fie se distruge totul. Fie rămân

nefericit alături de tine, fie te părăsesc în pofida dorinţei mele. Dacă vor afla, îmi voi pierde slujba (reputaţia etc.) Deoarece m-ai părăsit, te voi pedepsi.

Încadrează cele două propoziţii, astfel încât virgula să rămână între ele, în afara chenarelor. Studiază fraza ta cu chenarele, spaţiul dintre ele şi din jurul lor. Chenarele sunt forma, iar spaţiul este fondul. Pentru câteva secunde, încearcă să priveşti ca şi cum forma şi fondul ar fi inversate, astfel încât spaţiul să devină ceva. Uită-te fix la virgulă. În limbaj, virgula reprezintă o pauză. O pauză este pentru ureche ceea ce spaţiul este pentru ochi. Această virgulă a creat un spaţiu. „Intră aici” (*ad*) şi opreşte-te acum.

Respiră regulat, acordând atenţie fiecărui inspir şi expir, precum şi micului spaţiu dintre ele.

Permite-ţi să fii împreună cu afirmaţia ta, în timp ce ţii apăsat butonul de pauză în ceea ce priveşte toate judecăţile, temerile, dorinţele, ataşamentul faţă de rezultate etc. Experimentează-ţi afirmaţia cu claritate, conştientizând-o clar, excluzând din jurul ei orice substrat dramatic, lăsând doar spaţiul. Rămâi, pur şi simplu, în spaţiu, şi urmăreşte respiraţia. Această parte poate dura tot restul zilei sau întreaga ta viaţă – şi ce altă modalitate mai bună de a ţi-o petrece ar putea exista?

Observă conţinutul frazei. Îţi pare constrângător? A doua parte pare să decurgă obligatoriu din prima? Acesta este dualism. Fraza

devine astfel o sentinţă judecătorească. Cine este acel judecător? Nu încerca să integrezi sau să combini propoziţiile frazei tale. În schimb, caută alternativă care să nu încline spre niciuna dintre cele două aspecte ale dilemei. Observă că acest lucru nu poate fi realizat. Eşti bulversat, acesta este răspunsul emisferei stângi la spaţiul spiritual.

Când suntem bulversaţi ne simţim neputincioşi, astfel încât ne temem de spaţiu. Ne temem de golul care s-a căscat în categoriile noastre logice, până acum de încredere. Ne temem de spaţiul care subminează logica şi este subiacent fiecărei realităţi – „spaţiul de dincolo de bine şi de rău" al lui Rumi, „cerul deschis" al Apocalipsei, „trecătoarea misterioasă" a taoismului. Pe măsură ce continuăm, pur şi simplu, să ne menţinem atenţia, totul va ceda şi se va transforma. Golul va deveni o deschidere. Aceasta este *pauza* care restaurează. Nu încerca să-ţi imaginezi ceva. Doar respiră, abandonând nevoia de a şti ceva şi acordă atenţie spaţiului.

Iată ce s-a întâmplat cu fraza iniţială în urma acestui proces: „Fie menţin controlul" a devenit „Fie ce o fi". Nu sunt blocat între două alternative, a menţine controlul sau a fi victima haosului. M-am scufundat în spaţiu, am căzut în gol şi apoi am găsit o cale de ieşire care mă eliberează de dilemă, este tot responsabilă şi mult mai realistă. (Când am făcut eu însumi acest exerciţiu, am râs din toată inima când mi-a venit în minte „fie ce-o fi"[20]. Umorul este fondul tuturor poverilor noastre,

20 în original, „I let the chips fall where they may", Să se împrăştie ţândările unde or vrea. (N.t.)

comedia este fondul tragediei.)

„Fie rămân nefericit alături de tine” devine „Conlucrăm pentru a schimba lucrurile”. „Dacă vor afla” devine „Eu voi fi acela care va spune şi o voi spune cu mândrie sau cu dorinţa de a repara lucrurile şi de a încheia problema”. În felul acesta sunt eliberat de ruşine, care este opusul oglindirii. Acum mă pot oglindi pe mine însumi. „Deoarece m-ai părăsit” devine „Renunţ la nevoia de a te pedepsi. Deplâng plecarea ta şi îmi continui viaţa”. M-am eliberat de răzbunare şi m-am deschis în faţa compasiunii.

Noile afirmaţii au fost acolo tot timpul, împreună cu primele, în spaţiu, în pauza virgulei. Fiecare dintre ele acordă o putere. Fiecare nouă versiune arată cum era situaţia înainte ca eul tău să o ia în stăpânire. Vrăjitoarea cea bună i-a spus lui Dorothy: „Puterea a fost tot timpul a ta! Nu e nevoie decât să-ţi loveşti călcâiele”. Puterea sa era pământul pe care stătea; fondul puterii se afla sub credinţa sa proeminentă, iluzorie, că era neputincioasă.

Ce s-a întâmplat, de fapt, în trecerea de la forma la fondul propriei noastre poveşti? Am decojit eul nostru de straturile sale de judecată, temeri, dorinţe şi ataşamente şi am pătruns în starea de meditaţie, în care ştiinţa eului este inutilă sau irelevantă. Nu ştiam cum să reparăm lucrurile, aşa că am ales să ştim şi mai puţin! Există un poem al Sfântului Ioan al Crucii, care începe cu acelaşi paradox: „Am intrat, nu ştiam unde şi am stat acolo neştiutor: nu mai rămăsese nimic de ştiut”. Am făcut ceea ce a făcut

Rembrandt, cândva, la moara de vânt a tatălui său: a văzut un spaţiu în lumina reflectată, însă l-a văzut ca pe o formă. Aceasta este precum revelaţia lui Buddha, potrivit căreia „forma este vid şi vidul este formă”. Odată ce ni s-a întâmplat acest lucru, chiar şi o singură dată, nu ne mai putem întoarce în temniţa dramelor noastre şi a reacţiilor noastre obişnuite faţă de ele. Există spaţiu şi perspectivă spaţioasă.

A contacta acest spaţiu sufletesc, golit de evenimentul dramatic, înseamnă a acorda atenţie titlului şi nu editorialului. Când renunţăm la ataşamentul faţă de rezultat, se deschide un spaţiu gol în ciclul de frici şi pofte al eului. Urmează capitularea. „Îmi observ viaţa ca un martor tăcut şi obiectiv, care trăieşte profund toate sentimentele, dar nu este copleşit de niciunul dintre ele”. De obicei, povestea este forma; tăcerea este fondul. În prezenţa conştientă, rolurile sunt inversate. Sufletul nostru tăcut devine punctul central, adăpostul din care vedem lumea zburând pe lângă noi, fără însă a avea intenţia de a o prinde, singura satisfacţie constând în a o privi, în sfârşit, cu echidistanţă şi amuzament.

Vom avea în continuare o poveste, dar nu una pe care trebuie să o spunem. Vom avea, în continuare, temeri, dar nu unele care ne blochează. Vom avea, în continuare, dorinţe, dar nu unele care ne orbesc. Vom avea, de fapt, „ochi şi mai buni, într-o lume în care este întotdeauna şi mai mult de văzut”, după cum spune Teilhard de Chardin. Capacitatea noastră spirituală poate să

nu fie niciodată suficient de extinsă pentru a primi toată lumina care străluceşte deasupra noastră – la fel cum, în zilele prunciei copiilor noştri, capacitatea noastră de a jubila nu era niciodată destul de durabilă pentru a conţine toată bucuria pe care ei o revărsau asupră-ne.

Învăţăm să menţinem tensiunea opuselor. Ne simţim echidistanţi în timp ce, pur şi simplu, ne oprim suficient pentru a le trăi ca „atât… cât şi”, în loc de „fie… fie”. Iată un exemplu din mitologie: un vas pictat descoperit în Sicilia Antică este menţionat în cartea lui Robert Graves, *Miturile greceşti*. Imaginea de pe vas îl înfăţişează pe eroul Thescu, înveşmântat în rege pe un an, cu armele etalate. În mâna sa stângă, Pasiphae, soţia minotaurului întunecat, îi aşază un măr. În mâna sa dreaptă, fiica sa, Ariadna, care l-a ajutat să iasă la lumină din labirintul periculos, îi aşază un ou. Un rege pe un an este un personaj din Antichitate, care domnea numai patru anotimpuri. Merele se coc toamna, fiind, prin urmare, asociate cu apropierea finalului şi cu moartea, după cum observăm ulterior în povestea iudeo-creştină a lui Adam şi a Evei. Regele care urma să plece primea un măr, care semnifica sfârşitul domniei sale. Noul rege primea un ou, simbol al noii vieţi. Faptul că Thescu le primeşte pe amândouă odată este o modalitate izbitoare de a spune că întotdeauna ne aflăm în centrul sfârşiturilor şi începuturilor şi că avem suficient eroism pentru *a gestiona* această situaţie.

Precum regele mitic, noi putem rosti un dublu „Da” faţă de cele ce încep şi faţă de cele ce

trebuie să ia sfârşit. Când suntem confruntaţi cu dileme, contradicţii şi confuzie, ne putem aşeza cu mâinile întinse în lateral, imaginându-ne că ţinem în palme cele două realităţi care ne sunt propuse. Într-un anumit fel, ţinem zilnic în mână mărul şi oul. Mereu renunţăm la ceva sau la cineva şi reţinem altceva sau pe altcineva. Provocarea este aceea de a răspunde cu un „Da" necondiţionat amândurora. Aceasta este îmbinarea opuselor, care face posibilă echidistanţa.

De exemplu, dorim să fim mai asertivi şi, totuşi, să fim smeriţi. Ne imaginăm că ţinem aceste posibilităţi în palma fiecărei mâini, observând că au aceeaşi greutate – zero. Le putem purta cu uşurinţă pe amândouă. Afirmăm aceasta şi observăm, treptat, cum comportamentul nostru se conformează. Când energiile disparate sunt ţinute, astfel, împreună, ele generează o acceptare şi o înţelepciune lucidă.

Acest „Da" receptiv faţă de „atât... cât şi" este un alt exemplu al modalităţii nonacţiunii, sau *wu* în taoism. Implică faptul că, tot ceea ce se întâmplă se întâmplă exact aşa cum este necesar. Nu este nevoie să-i controlăm pe ceilalţi sau să manipulăm evenimentele. Astfel, wu wei funcţionează ca o afirmare a inevitabilei realizări. Mă dau deoparte, pur şi simplu, spun „Da" prezentului şi permit viitorului să se întâmple. Acelea sunt comportamentele cuiva care este mulţumit cu realitatea şi se simte împlinit de ea.

PREGĂTIT PENTRU NAŞTERE

Omul nu se transformă odată cu moartea, devenind nemuritor, ci este muritor şi nemuritor

chiar şi în viaţă, fiind atât eu, cât şi sine.

Carl Jung

Sincronicitatea este punctul central al arcului format de integrarea psihologică şi spirituală. Depinde de noi să o vedem şi să devenim una cu ea. Suntem mai capabili să percepem sincronicitatea atunci când depăşim limitele raţiunii noastre liniare şi ale eului nostru acaparator. Suntem sincronicitate când răspundem „Da" lumii care se deschide în spatele eului. Harul divin ne uşurează şi ne încununează eforturile îndreptate spre îndepărtarea fricii şi lăcomiei eului nostru narcisic, pentru a putea spune un „Da" necondiţionat condiţiilor existenţei umane, a arăta iubire universală fiinţelor umane de pretutindeni şi a trăi într-o armonie respectuoasă cu întreaga natură. Noi, fiinţele umane, avem darul de a penetra dincolo de limitele care ne sunt date. Capacitatea noastră de transcendere ne permite să ne deschidem în faţa harului divin. Acesta este un pas mic pe drumul conştientizării unei Puteri Superioare eului nostru. Sincronicitatea manifestă această Putere la fel ca un misionar care propovăduieşte viaţa divină unei lumi ignorante, dar cuprinse de dor.

„Iniţierea este o moarte faţă de ceva care este gata să fie depăşit… Iniţierea este trecerea de la ignoranţă şi imaturitate, prin intermediul morţii simbolice şi al reînvierii, la vârsta spirituală a unui adult1, scria Mircea Eliade. Iniţierea spirituală adoptă acelaşi simbolism care este observat în nebunie şi haos, adică o disoluţie a ordinii. Aceasta este o metaforă a dezintegrării eului

profan, eul fără sine. Simbolul său escatologic este „sfârşitul lumii”. Viaţa de apoi, în acest context, poate însemna existenţa unei continuităţi sine-conştiinţă a întregii umanităţi. Nicio astfel de promisiune nu este făcută eului lacom.

Sincronicitatea intră în joc atunci când o nouă lume/ personalitate este gata să se nască, pe măsură ce are loc o moarte iniţiatică. Riturile iniţiatice dureroase sunt etape ale morţii şi renaşterii mistice şi îl înzestrează cu o nouă sensibilitate faţă de ceilalţi pe călătorul psihic. Această sensibilitate înseamnă, de asemenea, o abilitate de a integra şi transforma durerea în interiorul propriei persoane. Prin această sensibilitate, spiritualul se manifestă în mod sincronistic. Apoi suntem, după cum scrie Mircea Eliade, „născuţi într-o existenţă care, în timp ce, după toate aparenţele, este trăită în această lume a noastră, este încadrată în alte dimensiuni existenţiale”.

Astfel, povestea vieţii noastre are ceva care nu depinde de eforturile propriului eu. Ceva pare să ne invite de dincolo de produsele sau dorinţele minţii noastre. Paradoxul călătoriei eroului este sincronicitatea fundamentală; este descoperită atunci când nu mai este căutată. Samuraiul încrezător nu mai este constrâns să lupte; el este mulţumit să-şi apere poziţia, ca un martor amuzat al desfăşurării realităţii: „Când încetez să mai controlez şi să caut, găsesc infinite posibilităţi în aici-şi-acum. Cobor în realitatea ce este extrem de deschisă. Prin ea, mă îndrept spre ceea ce urmează. Aici-şi-acum este singura realitate

disponibilă fără a o căuta. Căutarea este ceea ce mă îndepărtează de ea. Dorinţa mă împiedică să aud trilul bucuroasei ciocârlii numite Acum, ce îmi cântă Aici. Când dorinţa pentru altceva dispare, piere şi separarea”. Sincronicitatea este conexiune şi, astfel, un simbol spiritual al acestei eliberări de separare.

Unul dintre simbolurile hinduse este gâscanul, care reprezintă eliberare şi spiritualitate. El înoată şi pluteşte pe apă, dar nu este dependent de ea ca un peşte. El zboară între pământ şi cer şi, astfel, le uneşte. Aceasta este o metaforă a capacităţii noastre de a ne elibera de dependenţa faţă de evenimentele zilnice. În sanscrită, termenul pentru „gâscan” este *hamsa*. Înseamnă „eu”, ia*r să* înseamnă „acesta”; prin urmare, „eu sunt acesta”. *Hamsa* este, de asemenea, o mantră – *ham* se rosteşte pe expir*, să* pe inspir. Astfel, gâscanul interior îşi cântă numele în fiecare dintre respiraţiile noastre: „Nu trebuie să fiu confundat cu persoana muritoare care poartă numele meu şi care acceptă drept reală separarea tuturor fiinţelor, diviziunea contrariilor şi perspectiva liniară asupra timpului. Acel individ se află sub vraja proiecţiilor fără de sfârşit şi a rutinelor mentale. Eu sunt respiraţie, spaţiu, tot ceea ce este acum numai aceasta”.

Eman universul din esenţa mea şi rămân în ciclul timpului care îl dizolvă.

Mitul lui Markandeya, din *Mariya Purana*

AFIRMÂND ŞI DEDICÂND

Întreabă-te în ce fel descoperirea şi citirea acestei cărţi a fost un exemplu de sincronicitate.

Scrie despre aceasta în jurnalul tău şi povesteşte verbal sau prin scrisori uneia sau mai multor persoane.

Priveşte la acele secţiuni ale cărţii pe marginea cărora ai făcut observaţii sau pe care le-ai subliniat. Înregistrează-ţi vocea citindu-le şi ascultă înregistrarea o dată pe zi, cât de mult timp doreşti. Procedează la fel cu citatele care sunt răspândite prin text.

Dedică binelui omenirii munca pe care ai depus-o cu această carte, oferind iubirea ta din ce în ce mai vie, noile cunoştinţe şi puterile tale de vindecare comorii de înţelepciune din care noi, rătăcitorii, ne putem hrăni. Reinvestim întotdeauna harurile noastre şi progresele realizate în comoara vastă a evoluţiei umane: „Când realizez ceva, împart”. Hotărăşte şi declară că, ori de câte ori iubirea sau înţelepciunea ta cresc, le vei extinde asupra tuturor semenilor tăi, astfel încât ei să poată progresa pe aceleaşi căi. „Ori de câte ori şi în orice mă dezvolt, transmit mai departe”.

Când te simţi cu adevărat fericit, nu uita să spui: „Fie ca toate fiinţele să simtă această fericire împreună cu mine”. Utilizând această practică a bunătăţii pline de iubire, începi să priveşti fericirea ca pe un dar pe care l-ai primit pentru a-l da mai departe. Atunci, fericirea nu este o posesiune personală, ci o legătură cu întreaga umanitate. Când te simţi trist sau descurajat, aminteşte-ţi că mulţi alţi oameni, de pe tot cuprinsul lumii, simt la fel în chiar aceeaşi clipă. Alătură-te lor: „Fie ca toţi aceia care simt la fel ca

mine să poată ajunge la liman. Fie ca travaliul meu cu mine însumi să-i ajute. Fie ca eu să fiu ajutat de eforturile lor”.

Iată mai multe afirmaţii care s-ar putea potrivi:

Sunt recunoscător pentru eforturile pe care le-am depus şi pentru harurile divine pe care le-am primit citind şi lucrând cu această carte.

Recunosc şi apreciez evenimentele sincronistice din viaţa mea de zi cu zi.

În orice haos, găsesc o semnificaţie.

Conştientizez existenţa unei lumi aflate dincolo de simţurile mele, a unui adevăr dincolo de intelectul meu, a unei înţelepciuni dincolo de logică, a unei puteri dincolo de limitele mele, a unui proiect netulburat care persistă în ciuda oricărei manifestări neplăcute.

Sunt recunoscător pentru harurile divine care mă poartă dincolo de limitele mele.

Pe drumul meu, caut comuniunea cu ceilalţi.

Spun un „Da” necondiţionat prezentului.

Mă deschid în faţa fiecărei transformări care este gata să aibă loc în şi prin mine.

Îmi recâştig trupul ca pe un canal al spiritualităţii; îmi celebrez puterile şi pasiunile.

Renunţ la nevoia de siguranţă; mă simt confortabil în ambiguitate.

Renunţ la frică şi obligaţie şi trăiesc iubind şi alegând ce fac.

Găsesc mereu o sursă interioară de putere şi confort m şi dincolo de mine.

Ofer compasiune şi iubire oriunde mă duc.

Mă alătur celorlalţi pentru a pune capăt

războiului şi nedreptăţii pe durata vieţii mele.

Îmi găsesc mereu noi tovarăşi de călătorie în drumul meu spre iubire, înţelepciune şi vindecare.

Salvez pământul şi cuprind întreaga umanitate în inima mea.

Privesc retrospectiv la viaţa mea şi la tot ceea ce mi s-a întâmplat. Îmi amintesc oamenii pe care i-am cunoscut, cum m-au tratat şi tot ce au făcut ei cu sau pentru mine, precum şi felul în care i-am tratat eu, tot ce am făcut cu sau pentru ei. Încep cu părinţii mei şi sfârşesc cu ultima persoană pe care am cunoscut-o. Observ caracterul narativ; ordinea şi continuitatea este pretutindeni. Afirm o încredere ce are o semnificaţie. *Datorită iubirii, semnificaţia devine vizibră*. *Am încredere în puterile sale*.

Îmi contemplu viaţa cu toate răscrucile sale.

Observ mesajele care m-au limitat sau m-au dezvoltat, de exemplu: „Nu te duce” sau „Nu te duce atât de departe”.

Observ forţele potrivnice şi benefice, muritoare sau nemuritoare, acelea care mi-au încurajat sau mi-au reprimat energia vie.

Îmi amintesc durerile mele şi cum le-am plâns, darurile mele şi cum mi-au fost făcute.

Unde a fost efortul meu şi unde a fost influenţa harului divin?

Care au fost evenimentele destinului şi trezirii mele care au favorizat progresul?

Ce crize şi relaţii au favorizat iniţierea?

Care locuri sau poziţii profesionale m-au deschis spre noi dimensiuni în mine însumi?

Unde au existat şanse de a mă dezvolta şi de

a-mi revărsa darurile asupra lumii?

Cum mulţumesc?

Cum m-am împrietenit cu umbra, partea întunecată, inflaţionată, a eului meu, sau mi-am negat-o, precum şi cu potenţialul luminos, nedescoperit, al sinelui meu?

Considerând că felul în care se aşază lucrurile, după ce am făcut tot ce îmi stă în putinţă pentru a le repara sau a le schimba îmi dezvăluie drumul, care este drumul meu în momentul acesta?

Îmi imaginez următorul lucru: toate personajele de pe scena vieţii mele fac o plecăciune. Netrebnicii şi eroii devin egali în acest moment. Toţi au fost necesari intrigii şi deznodământului. Toţi au jucat bine.

Pe fiecare dintre ei îl salut cu compasiune şi mulţumiri, realizând că am avut nevoie de aceasta pentru a deveni cine sunt.

Nu caut decât ceea ce îmi aparţine în totalitate deja şi dintotdeauna. Şi acum?

Epilog

Ceea ce urmează este o poveste hasidică pe care am auzit-o cândva şi care m-a urmărit pe parcursul anilor. O consider atât de profundă, încât nu mă satur să o contemplu, dar încă nu simt că am exploatat-o suficient. O împărtăşesc în finalul acestei cărţi, întrucât am convingerea că relatează cu o minunată bucurie sincronicitatea dintre problemele religioase, conştiinţa spirituală şi puterea energiei vii.

Spre sfârşitul secolului al XIX-lea, un tânăr rabin dintr-un sat polonez era lăsat fără replică de

întrebările teologice neobişnuit de profunde pe care enoriaşii lui i le puneau în mod repetat. Deşi locuitorii acestui *shtetl* erau simpli agricultori şi crescători de vite, ei erau adesea măcinaţi de întrebări precum: De ce există suferinţă şi rău în lume? De ce nu intervine Dumnezeu pentru a-i salva pe cei nevinovaţi? De ce există pogromuri? Care este semnificaţia fundamentală a Exodului? Ce se întâmplă după moarte? Deoarece nu fusese un student eminent la yeshiva/ seminar, el nu intrase în viaţa de rabin cu prea multe răspunsuri. Uneori, nici nu înţelegea bine întrebările. Totuşi, el şi-a amintit de cel mai bun profesor al său, un rabin înţelept, foarte bătrân şi învăţat. Într-o zi i-a scris, întrebându-l dacă poate veni într-o seară la *shul*, pentru a răspunde în locul lui tuturor întrebărilor încurcătoare. Spre fericita lui surpriză, marele rabin a fost de acord.

O lună mai târziu, toată congregaţia zumzăia de încântare la gândul că problemele sale religioase îşi vor găsi, în sfârşit, un răspuns şi vor putea fi rezolvate. Când înţeleptul din Cracovia, cu lunga sa barbă albă şi umerii încovoiaţi, a intrat în lăcaşul sfânt, ei stăteau în sinagoga inundată de lumina lumânărilor, plini de o mare veneraţie şi cuprinşi de o atenţie înflăcărată. Bătrânul a urcat şi s-a oprit tăcut în faţa *bimei* (strana de la care este citită *Tora*). După un moment contemplativ, s-a aşezat liniştit pe un scaun de lemn nefinisat, cu faţa la oameni. Vocea sa era slabă, dar în tăcerea aşteptării putea fi auzit cu uşurinţă: „Vreau să aud întrebările voastre şi apoi le voi răspunde – nu fiecăreia în parte, ci numai după ce le voi fi auzit

pe toate”.

Enoriaşii s-au ridicat pe rând rostindu-şi întrebările, neînţelegând cum rabinul, care asculta, evident, cu atenţie, şi le va putea aminti pe toate. După ce toţi cei care au dorit să vorbească şi-au expus dilemele, bătrânul înţelept a aruncat o privire audienţei, întrebând dacă mai are cineva ceva de spus. Singurul răspuns a fost tăcerea, acea tăcere încordată a acelora care au aşteptat mult timp satisfacţia, iar acum erau pe cale de a o obţine. „Bine”, a murmurat el. „Acum voi răspunde fiecărei întrebări”. Micuţa congregaţie era ochi şi urechi la învăţătorul său, cu gâturile întinse, urechile ciulite, ochii strălucind de convingerea că vechile lor enigme vor fi, în sfârşit, clarificate.

Bătrânul rabin i-a privit cu atenţie şi cu o deosebită blândeţe. El a început să fredoneze un *niggum* local, o melodie populară folosită la slujbele religioase pentru a induce o atitudine de rugăciune. Oamenii se uitau la el şi unii la alţii. Ce ar fi putut însemna aceasta? Fredonatul reprezenta un prolog al răspunsului său? Era plictisit? Dar, fără nicio explicaţie, călăuza lor mai în vârstă continua să fredoneze melodia pe care o ştiau atât de bine cu toţii.

j

După un timp, oamenii au început să fredoneze la unison cu rabinul. Unii dintre ei şi-au luat viorile şi oboaiele şi au început să cânte în surdină, pentru a acompania zumzetul. Curând, începuseră să danseze şi să se legene, seara devenind o petrecere plină de râsete şi de bucurie.

Rabinul şedea pe scaunul său zâmbind, bătând ritmul cu piciorul şi continuând să fredoneze.

Ceva mai târziu, obosind, oamenii au început să se relaxeze şi au devenit din nou tăcuţi. Acum îl priveau curioşi pe rabin. Va răspunde, în fine, întrebărilor lor? Iar el a vorbit: „Am răspuns tuturor întrebărilor voastre”, a anunţat el şi, închinându-se în faţa lor şi a Torei, a plecat.

Un niggum este o melodie curgând în căutarea propriului său final de neatins.

Abraham Joshua Heschel

Aceeaşi armonie stăpâneşte şi sufletul nemuritor.

William Shakespeare, Neguţătorul din Veneţia

Adevărul despre adolescente
PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
Experții răspund la întrebările FETELOR
KAREN ZAGER
ALICE RUBENSTEIN
TREI
Este o carte uimitoare. Multe întrebări le-aș fi pus și eu.
I-am arătat-o și mamei. Ne-a îmbunătățit foarte
Este o carte minunată

Adevărul despre adolescente

EXPERŢII RĂSPUND LA ÎNTREBĂRILE FETELOR/PĂRINŢILOR

Titlul original: The Inside Story on Teen Girls Autori: Karen Zager, Alice Rubenstein Traducere de: Oana-Marina Badea

Este o carte uimitoare. Multe întrebări le-aş fi pus şi eu. I-am arătat-o şi mamei. Ne-a îmbunătăţit foarte mult relaţia. Este o carte minunată.

Erin, 15 ani

Am citit cartea şi eu, şi mama mea, şi ne-a plăcut amândurora! Am avut suişuri şi coborâşuri în relaţia noastră, dar această carte este o resursă excelentă pentru iniţierea discuţiilor şi înţelegerea dificultăţilor pe care le înfruntăm fiecare dintre noi.

Emily, 16 ani

Ascultă-ţi pielea

UN PROGRAM EFICIENT PENTRU O PIELE SĂNĂTOASĂ

Titlu original: Schin Deep: A Mind/Body Program for Healthy Schin Autori: Ted A. Grossbart, Carl Sherman Traducere de: Raluca Hurduc şi Irina Vlădăreanu

Nimeni nu este imun la stresul emoţional. Şi pentru că mintea şi corpul funcţionează ca un tot, fie că suntem sănătoşi, fie bolnavi, pielea este des folosită, conştient sau nu, ca mijloc de eliberare a tensiunii. Să îţi înţelegi conflictele, nevoile şi temerile – să înţelegi viaţa emoţională a pielii tale – este pasul cel mai important spre controlarea factorilor psihologici care provoacă, declanşează sau agravează boala. Autorii propun metode de

autodiagnosticare, precum şi tehnici psihoterapeutice care pot fi utilizate cu uşurinţă de oricine, pentru ameliorarea stării pielii, precum şi un foarte util inventar al afecţiunilor dermatologice, descrise în detaliu.

Ted A. Grossbart, Ph. D., este psiholog clinician cu practică privată în Boston. Este supervizor la Departamentul de Psihiatrie al Beth Israel Hospital şi profesor de psihologie la Catedra de Psihiatrie a Facultăţii de Medicină de la Harvard. Face parte din comitetul editorial al publicaţiei *Medical Psychotherapist* şi practică psihoterapie psihodinamică de lungă şi scurtă durată.

Dr. Carl Sherman, care deţine titlul de doctor în medicină acordat de Universitatea Harvard, contribuie la publicaţii prestigioase, cum sunt *Family Practice News*, *Clinical Psychiatry News*, *Schin* and Allergy News, Mademoiselle, McCall’s, Men’s Health and Longevity.

Ascultă-ți pielea
Un program eficient pentru o piele sănătoasă
TED A. GROSSBART
CARL SHERMAN
PSIHOLO
PRACTIC
TREI

Tatăl gravid

Observații, sfaturi și recomar
pentru viitorii tătici

ARMIN A. BROTT
JENNIFER ASH

Tatăl gravid

OBSERVAŢII, SFATURI ŞI RECOMANDĂRI PENTRU VIITORII TĂTICI

Titlul original: The Expectant Father. Facts, Tips, and Advice for Dads-to-Be. Third Edition
Autori: Armin A, Brott, Jennifer Ash
Traducere de: Daniela Deneanu

Soţia ta gravidă a ajuns de-a dreptul o altă persoană? Rudele şi prietenii te copleşesc cu tot felul de sfaturi băbeşti? Vrei să înţelegi ce se întâmplă în burtica partenerei tale şi te întrebi cum poţi să dai şi tu o mână de ajutor? Autorii le oferă taţilor îngrijoraţi şi dornici să se implice un ghid amănunţit despre toate schimbările fizice, emoţionale şi chiar financiare prin care va trece cuplul în cele nouă luni de sarcină. Aflată la a treia ediţie, cartea oferă sfaturi practice învăţate de autori pe propria lor piele, dar şi primite de la psihologi, ginecologi şi specialişti în reproducere artificială.

Armin A. Brott este un celebru specialist în parentaj din Oakland, California. Poreclit de americani „Mr Dad”, a scris o serie de cărţi dedicate taţilor cu copii aflaţi în diverse faze de dezvoltare.

Jennifer Ash este jurnalistă new-yorkeză şi colaboratoare la mai multe volume semnate de Armin Brott.